



平成29年 5月献立表

太田市立休泊小学校

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						1口メモ	
				からだをつくる(あか)		からだのちょうしをととのえる(みどり)		エネルギーのもとになる(きいろ)			
				1群 たんぱくしつ	2群 むきしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんすいかぶつ	6群 しほう		たんぱく(質) 137kcal たんぱく(量) 10g しぼう(脂肪) (g)
1	月	ふたキムチごはん	牛乳 しゅうまい 中華たまごスープ	ふたにく ベーコン・たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	きゃべつ・しいたけ はくさい・コーン しょうが・にんにく	ごはん さとう しゅうまいのかわ	こめあぶら ごま ごまあぶら	685 23.9 27.0	<p><b>給食をきちんと もりつけよう！</b></p> <p>30人分なら、3等分した3分の1から、10人分をとるよう にして盛りつけよう。</p> <p>汁ものは、平のほうに真 があることが多いので、底を よくかき混ぜながら、盛り つけよう。</p>
2	火	ごもくごはん	牛乳 たまごやき 卵焼き こはく 紅白はんぺんのすましじ かしわもち	とりにく あぶらあげ・とうふ たまご・はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	しいたけ えのきたけ みつば・こんにやく	ごはん さとう かしわもち	こめあぶら ごま	643 24.1 16.9	
8	月	ごはん	牛乳 いわしのみぞれに きほだいこんの煮つけ いななじる 田舎汁	いわし・なまあげ さつまあげ あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん・しいたけ こんにやく	ごはん こめあぶら	630 24.7 20.4		
9	火	ごはん	牛乳 まあぼ豆腐 麻婆豆腐 ナムル	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ・ねぎ もやし しょうが・にんにく	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら ごま	638 26.4 19.1	
10	水	きなこあげパン	牛乳 たまご 煮卵 しょうゆラーメン	きなこ たまご ふたにく・なると	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	もやし きゃべつ・にんにく メンマ・しょうが	パン さとう らーめん	こめあぶら ごまあぶら	647 29.3 24.7	
11	木	むぎごはん	牛乳 チキンカレー ひじきサラダ	とりにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	きゃべつ・たまねぎ にんにく・ブルー きゅうり・りんご	むぎごはん じゃがいも さとう	こめあぶら ドレッシング	673 20.4 21.1	
12	金	コッパン背割り	牛乳 やきそば だいこんサラダ だいず 大豆アラカルト	ふたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ・もやし だいこん・きゅうり	ごはん こめあぶら やきそばめん	654 25.6 24.6		
15	月	そぼろごはん	牛乳 おさかなサラダ もやしのみそしる	とりにく だいず・みそ とうふ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えだまね	きゃべつ・きゅうり もやし・しょうが だいこん・ねぎ・しいたけ	ごはん さとう ごま	619 23.4 21.0		
16	火	ごはん	牛乳 にしんのしょうがに くわかめのきんぴら わかたけしる 若竹汁	にしん さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ・えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	658 24.8 22.6		
17	水	ごはん	牛乳 あげぎょうざ ちゅうかいため ちゅうか 中華スープ	ふたにく かまぼこ たまご・とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ほうれんそう	たまねぎ しょうが・にんにく たけのこ・しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	660 20.6 21.6		
18	木	わかめごはん	牛乳 にくじゃがカレーあじ ほうれんそうとツナのサラダ	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えだまめ	たまねぎ きゃべつ・しいたけ こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	こめあぶら マヨネーズ	608 21.8 16.7	
19	金	くろパン	牛乳 にんじんポタージュ アスパラサラダ	ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう	アスパラ パセリ	たまねぎ・エリンギ きゃべつ きゅうり・コーン	パン じゃがいも ドレッシング	636 25.2 22.0		
22	月	たけのこごはん	牛乳 にくだんご こまつなのみそしる	とりにく あぶらあげ・みそ にくだんご・とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや	だいこん ねぎ・ほしいたけ たけのこ・えのきたけ	ごはん さとう ごま	617 25.1 20.0		
23	火	ごはん	牛乳 かんこくふうやきにく 韓国風焼き肉 トック入りわかめスープ こだま 小玉すいか	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく ねぎ・きゃべつ・しょうが こだますいか	ごはん トック ごまあぶら	633 22.7 18.8		
24	水	はちみつパン	牛乳 クリームスパゲティ カラフルサラダ	ベーコン あさり・いか・えび	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ エリンギ・コーン きゃべつ・きゅうり	パン スパゲッティ ドレッシング	623 24.3 17.2		
25	木	てんどん 天丼 (イカと野菜のかき揚げ)	牛乳 わかめのすのもの とんじる	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし・きゅうり だいこん・ごぼう ねぎ・こんにやく	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう	643 20.1 22.0		
26	金	セルフホットドック	牛乳 コールスローサラダ ABCスープ	フランクフルト ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かいそう とまと	きゃべつ・きゅうり コーン たまねぎ	パン ケチャップ マカロニ	656 24.5 31.9		
29	月	ごぼうめし	牛乳 かつおの土佐煮 たまねぎのみそしる	とりにく あぶらあげ かつお・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ ねぎ・こんにやく ごぼう・えのきたけ	ごぼうめし さとう ごま	663 26.5 20.5		
30	火	ごはん	牛乳 とりにくとだいずのソテー なめこの中華スープ ふりかけ	とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	パプリカ・ピーマン ちんげんさい にんじん	たまねぎ なめこ しいたけ・たけのこ	ごはん かたくりこ さとう	659 26.1 21.8		
31	水	しゃん 食パン	牛乳 ジャーマンポテト ミートボールスープ スライスチーズ	ベーコン ミートボール ひよこまめ・チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ きゃべつ しめじ	パン じゃがいも バター	621 25.8 24.8		

※材料の都合で献立変更もあります。※ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。●5月分の給食費の引き落としは、5月26日(金)です。スムーズに振替ができますよう準備をお願いします。※野菜はすべて加熱してあります。 ※朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。

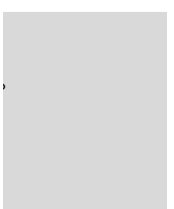
おたの野菜

(こんだてひょうの太字の野菜は太田産です)



お知らせ (太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係より)  
太田市では放射性物質測定検査を行っています。太田市立休泊小学校の4月11日の給食(献立名:ごはん わかめスープ もやしのナムル ふりかけ)は、測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。(太田市ホームページ→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています)





—

|

|

|

—