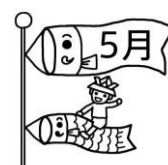


# 令和3年5月分 予定献立表



## 4月・5月の目標「はやく準備をして上手に後かたづけをしよう」

新宮町立新宮北小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	つかうしよくひん (三色えいようべつ)			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				ねつちから 熱や力のもとになる	ちにくほね 血や肉、骨になる	からだちようし 体の調子をととのえる			
6	木	○	【大豆の栄養】 パン ブルーベリージャム ビーンズシチュー キャベツとコーンのサラダ	パン・じゃがいも こむぎこ・ラード あぶら・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・だいず いんげんまめ・くきわかめ	ブルーベリー・ <b>たまねぎ</b> ・にんじん グリーンピース・トマト・キャベツ きゅうり・とうもろこし・りんご	630	23.9	21.6
7	金	○	【八十八夜(5月1日):お茶】 さばのそぼろ丼(麦ごはん、さばのそぼろ) 小松菜のしそあえ お吸い物 八女茶ムース	<b>こめ</b> ・むぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう さば・とうふ・わかめ れんにゅう	こんにやく・グリーンピース・おちゃ しょうが・ <b>こまつな</b> ・もやし・しそ しめじ・にんじん・ <b>たまねぎ</b> ・ <b>みずな</b>	645	22.0	21.1
10	月	○	【食べ物を知ろう:まぐろ】 ピースごはん 真うどん まぐろの甘辛だれ きゅうりの即席漬け	<b>こめ</b> ・うどん かたくりこ・あぶら さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ・まぐろ しらすぼし	グリーンピース・ <b>たまねぎ</b> にんじん・ねぎ・しいたけ しょうが・きゅうり	614	27.8	15.3
11	火	○	【旬の野菜:アスパラガス】 キャロットパン 鶏肉のレモン焼き アスパラガスのソテー 野菜スープ	パン じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・ウインナー	レモン・とうもろこし・にんじん アスパラガス・ <b>たまねぎ</b> ・セロリ キャベツ・パセリ	601	26.1	28.4
12	水	○	【かみかみ献立:ごぼう、いりこ】 麦ごはん 厚揚げのうま煮 ごぼうサラダ いりこ	<b>こめ</b> ・むぎ・さとう かたくりこ・あぶら・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あつあげ・まぐろ くきわかめ・いりこ	こんにやく・ <b>たまねぎ</b> ・しょうが にんじん・しいたけ・いんげん ごぼう・キャベツ	664	26.2	22.5
13	木	○	【食べ物を知ろう:レンズ豆】 ぶどうねじりパン ス克蘭ブルエッグ 粉ふきいも レンズ豆のカレースープ オレンジ	パン じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう たまご・ベーコン・チーズ とりにく・レンズまめ	ほしぶどう・ <b>たまねぎ</b> ・ほうれんそう セロリ・にんじん・キャベツ しめじ・パセリ・オレンジ	639	29.9	21.2
14	金	○	【旬の魚:かつお】 麦ごはん かつお生姜煮 ひじきと大豆の煮物 みそ汁 ヨーグルト	<b>こめ</b> ・むぎ さとう・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお・ひじき・あぶらあげ だいず・みそ・ヨーグルト	にんじん・しょうが えのきたけ・ <b>たまねぎ</b> ・ <b>こまつな</b> キャベツ	652	30.9	14.8
17	月	○	【福岡県の郷土料理:あちら漬け】 麦ごはん じゃがいものうま煮 あちら漬け あさりの佃煮	<b>こめ</b> ・むぎ・さとう じゃがいも・あぶら あぶら・ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・だいず あさり	<b>たまねぎ</b> ・にんじん・しいたけ いんげん・こんにやく・ごぼう きゅうり・れんこん・だいこん・しょうが	613	22.8	14.4
18	火	○	【料理の紹介:ミネストローネ】 きなこ揚げパン ミネストローネ ひよこ豆のサラダ	パン・あぶら・さとう じゃがいも・マカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウインナー・いんげんまめ まぐろ・ひよこまめ	<b>たまねぎ</b> ・にんじん・キャベツ パセリ・トマト・とうもろこし きゅうり・ブロッコリー・レモン	606	23.1	23.5
19	水	○	【食育の日19日(地場産の食べ物):古賀市産玉ねぎ】 麦ごはん あじの塩焼き アーモンドあえ 玉ねぎのみそ汁	<b>こめ</b> ・むぎ さとう・アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ・とうふ・あぶらあげ みそ	キャベツ・ <b>こまつな</b> ・だいこん <b>たまねぎ</b> ・にんじん・ねぎ	601	25.9	16.7
20	木	○	【郷土食(長崎県):パリパリ皿うどん】 パインパン パリパリ皿うどん わかめの中華あえ オレンジ	パン・あげめん ごまあぶら・あぶら かたくりこ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・かまぼこ・わかめ うずらたまご・しらすぼし	パイン・しょうが・にんにく・オレンジ <b>たまねぎ</b> ・にんじん・キャベツ もやし・きゅうり・とうもろこし	665	26.1	27.1
21	金	○	【料理の紹介:カレー】 麦ごはん チキンカレー フルーツポンチ	<b>こめ</b> ・むぎ じゃがいも・あぶら サイダー	ぎゅうにゅう とりにく・いんげんまめ とうにゅう	<b>たまねぎ</b> ・にんじん・トマト りんご・にんにく・しょうが もも・みかん・パイン・りんご	671	21.7	15.4
24	月	○	【食べ物を知ろう:切干大根】 麦ごはん さば生姜煮 切干大根の酢の物 豚汁	<b>こめ</b> ・むぎ さとう・ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば・しらすぼし・ぶたにく あつあげ・みそ	きゅうり・だいこん・しょうが こんにやく・にんじん・ <b>たまねぎ</b> しめじ・ねぎ	642	24.4	21.6
25	火	○	【食べ物を知ろう:いか】 パン りんごジャム いかと肉団子のトマト煮 きゅうりのサラダ オレンジ	パン・あぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう いか・ぎゅうにく・ぶたにく	りんご・ <b>たまねぎ</b> ・にんじん トマト・きゅうり・アスパラガス とうもろこし・キャベツ・オレンジ	638	26.0	24.3
26	水	○	【世界の料理(韓国):ピビンパプ、チャプチェ】 ピビンパプ(麦ごはん、ピビンパプの真、卵) チャプチェ	<b>こめ</b> ・むぎ・あぶら さとう・かたくりこ はるさめ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・たまご ベーコン	にんじん・もやし・ほうれんそう いんげん・ <b>たまねぎ</b> ・たけのこ・にら しいたけ・あかピーマン・にんにく	603	22.3	17.2
27	木	○	【食事のあいさつ:いただきます】 照焼きチキンバーガー(パン、照焼きチキン、キャベツ) コーンシチュー オレンジ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく いんげんまめ・とうにゅう	キャベツ・ <b>たまねぎ</b> ・にんじん とうもろこし・ブロッコリー オレンジ	666	28.3	22.9
28	金	○	【料理の紹介:若竹汁】 麦ごはん きびなごカリカリフライ 小松菜のごまネーズあえ 若竹汁	<b>こめ</b> ・むぎ・あぶら じゃがいも・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう きびなご・とうふ・わかめ	<b>こまつな</b> ・とうもろこし たけのこ・ <b>たまねぎ</b> ・にんじん えのきたけ・ねぎ	601	20.3	18.7
31	月	○	【食器の並べ方】 麦ごはん 鶏肉とごぼうの照煮 くるみあえ みそ汁	<b>こめ</b> ・むぎ・さとう かたくりこ・あぶら くるみ・じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ あぶらあげ・わかめ・みそ	ごぼう・しょうが キャベツ・もやし・ <b>たまねぎ</b> しめじ・にんじん・ <b>みずな</b>	615	27.6	15.7

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する(食べる)という事)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたもの(太字にしています)を使用しています。お米は新宮町産「夢つくし」を使用しています。