

2019年

5月

5月こんだてひょう

山形村立 山形小学校

5月 給食目標
清潔な食事をしよう!

日・曜	献立	献立の材料(数字は使用重量=g)						栄養量								
		あか		みどり		きいろ		小学生摂取基準量								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維	水分
	主食・汁物 主菜・副菜 デザート・牛乳	肉魚卵大豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン 雑穀 砂糖 油脂 調味料		640 kcal	18~32g	18~21g	350 mg	3 mg	20 mg	5 mg	2.5 g	未
	牛乳	血や肉、骨をつくる	体の調子を整える	エネルギー源												
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質										
20	麦ごはん					お米65 大麦3		611	29	20	402	3.1	36	3.7	2.4	
月	若竹汁	とうふ30 鰹節2	わかめ0.4	なばな12	たけのこ12	みりん2	しょうゆ4 塩0.3	とうふハンバーグ 材料(献立表参照) 作り方①とうふは水を切っておく。②玉ねぎはみじん切りにする。③ひき肉と①、②、パン粉を合わせ、塩を加えてよく練り、小判型にする。④フライパンに油をひき、③を焼く。上になる方に焼き色をつけ、裏返して蓋をして焼く。⑤トマトケチャップとソースを合わせ一煮立ちさせ、ソースを作り、④にかけていただく。								
	豆腐ハンバーグ	ぶたひき肉22 とりひき肉22とうふ40		トマトケチャップ8	玉ねぎ10	パン粉5	塩0.4 ソース0.5									
	ボン酢あえ			ブロッコリー10	キャベツ40	さとう0.5	しょうゆ2 酢0.5									
21	麻婆うどん	とろろ肉22 ぶたひき肉22 とうふ55		にんじん13	しめじ7 ねぎ7 しょうが1 にんにく0.5 玉ねぎ55	うどん180 みりん2	油1 しょう油3 豆板醤0.2	649	29	25	382	2.3	49	5.2	2.4	
火	フライドポテトサラダ	枝豆4	チーズ8	にんじん4	キャベツ16	じゃが芋45 さとう0.3	酢1.5 塩0.2	フライドポテトサラダ 材料(献立表参照) 作り方①じゃが芋を角切りにし、油で揚げる。②四角く切ったキャベツ、いちじょう切りのにんじんをさとうゆがき、ザルに上げ冷ます。③枝豆も湯がいておく。④酢と塩、さとうでドレッシングを作る。⑤①②③とチーズを合わせ、ドレッシングでかける。								
	甘夏				甘夏1/4											
22	チキンカレー	とり肉40		にんじん28 ケチャップ15	玉ねぎ55 にんにく0.7 しょうが0.6	お米65 大麦3 油7	しょうゆ6 塩0.2 ソース1 カレー粉0.75 グローブ0.05 ガラムマサラ0.05	699	22	19	340	2	50	4.9	2.2	
水	福神漬け和え		山形加工友の会のもの		福神漬け6 キャベツ50		しょうゆ0.5 酢0.5	人気の福神漬け和え 山形加工友の会に皆さんが作った福神漬けで野菜を和えるシンプルなものです。今回はキャベツだけですが、福神漬けのおいしさで野菜がもりもり食べられます。福神漬けのいわれは、これさえあれば、おかすがいらぬので、お金がたまり、幸せになるため、この漬け物を「福神漬け」と名付けたそうです。								
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト40		パイナップル・桃(缶)20 みかん(缶)40											
23	米粉パン					米粉パン90		658	30	24	341	1.7	41	4	3.7	
木	野菜もりもりシチュー	ぶた肉10	牛乳40	にんじん10 ブロッコリー5	玉ねぎ30 キャベツ25	じゃが芋25 米粉4	バター5 塩0.7 コンソウ0.03	6年3組 児童作成こんだて メッセージ「みんな楽しく食べられるように、こんだてを立てました。旬の野菜をいっぱい入れたので、美味しく食べてください。」								
	ローストチキン	とり肉50			しょうが1	みりん2 酒1 さとう0.5	しょうゆ3									
	春雨サラダ	無添加ハム4		にんじん4	きゅうり8 キャベツ16	春雨7 さとう0.3	油0.52 酢2 しょうゆ1.5 塩0.15									
24	白ごはん					お米7		654	24	20	403	3.2	40	5	2.9	
金	にんじんとごぼうのみそ汁	みそ8 油揚6	にぼし2昆布1	にんじん10 こまつな10	玉ねぎ10 えのき7 ごぼう10 ねぎ7	じゃが芋25		6年3組 児童作成こんだて メッセージ「みんなが楽しく食べられるように、食べやすいように考えました。できるだけ山形村でとれるものや、旬のものを入れたので、おいしく食べてください。」								
	ちくわの唐揚げカレー風味	ちくわ50				かたくり粉6	油5 カレー粉0.15									
	しそとわかめののり酢和え	枝豆6	わかめ0.8	しそのみ1	キャベツ45		酢1.5 しょうゆ1 塩0.1									
28	コーンラーメン	ぶた肉20		にら4 こまつな7	にんにく1 しょうが1 えのき7 とうもろこし10	中華麺170 酒3 みりん2	油1 しょうゆ8 塩0.4	656	26	14	357	2.8	17	6.3	2.5	
火	もやしのナムル			にんじん6	もやし50 きゅうり8 にんにく0.5 しょうが0.5		ごま2油	あべかわ団子 上新粉の団子を塩尻産の大豆あやみどりのきなこ、白すりごまにさとうを加えて和えました。おやつとしても鉄分た食物繊維がとれる優れたもの「あべかわ団子」です。(^^)								
	ちくわの唐揚げカレー風味	ちくわ50				かたくり粉6	油5 カレー粉0.15									
	あべかわ団子	きなこ3				さとう3 白玉団子50	ごま2 塩0.05									
29	発芽玄米ごはん					お米45 発芽玄米20		649	35	19	362	3.2	30	5.4	2	
水	とうふ汁	とうふ25 鰹節2	こんぶ1	にんじん10 こまつな10	えのき7	みりん2	しょうゆ4 塩0.3	6年2組 児童作成こんだて メッセージ「すこしめずらしいこんだてにしました。きれいな人もいると思いますが、楽しんで食べてください。」								
	鮭の塩焼き	鮭50														
	野菜の肉炒め/煮豆	ぶた肉13		にんじん10 にら5	キャベツ50	インゲン豆10 さとう7	油2 塩0.4									
30	黒糖パン		誕生祝いこんだて			黒糖パン90		646	27	27	319	2.4	14	3.4	3.1	
木	春雨スープ	ぶた肉10		にんじん10 こまつな10	えのき7 玉ねぎ28	春雨4	しょうゆ4 塩0.3	誕生祝いこんだて「5月生まれの人 誕生日おめでとうございます」 6年2組 黒木 梨寿さんのこんだて 「全校のみんなが、健康でいられる用に、たくさん野菜を入れました。おいしく食べてください。」								
	チキン南蛮	とり肉50		パセリ0.5	玉ねぎ4	かたくり粉5 上新粉5	マヨネーズ13 油5	塩0.2								
	アスパラサラダ			アスパラ15	レタス18 とうもろこし5		塩0.2 コンソウ0.03									
31	麦ごはん					お米65 大麦3		646	32	19	331	2.8	44	4	1.9	
金	じゃが芋汁	鰹節2	昆布1	にんじん10	えのき7 ねぎ7	じゃが芋35 みりん2	しょうゆ4 塩0.3	6年2組 児童作成こんだて メッセージ「みんなが楽しくおいしく食べてほしいと思ってたてました。楽しくおいしく食べてください。」								
	カップシューマイ	とりひき肉6			ねぎ10 しょうが1	かたくり粉2	塩0.3 コンソウ0.02									
	コールスロー			にんじん6	キャベツ40 きゅうり8 とうもろこし4											
5月平均栄養量								643	28.9	21	378	2.8	35	4.9	2.5	