

# 5月の予定献立表



給食回数 18回

妙高市立新井小学校

日曜日	献立名	使用食材			エネルギー たんぱく質 食塩
		血や肉になる食品(赤)	熱や力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	
7火	むぎごはん 牛乳 ポークカレー ひじきとおおだいのサラダ あまなつ	ぶたにく 牛乳 ひじき おおだいす	米 おおむぎ じゃがいも 米油 カレールウ さとう アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく もやし とうもろこし あまなつ	723 kcal 23.8 g 2.2 g
8水	こめごはん 牛乳 チーズオムレツ アスパラサラダ はるやさいのポトフ	牛乳 チーズ たまご ウィンナー	米ごはん 米油 アーモンド じゃがいも	アスパラガス もやし にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ かぶ さやえんどう	600 kcal 26.7 g 2.9 g
9木	さんさいごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき かぶのふうみづけ レタスのかきたまみそしる	とりにく あぶらあげ 牛乳 さわら みそ とうふ たまご	米 おおむぎ さとう ごま じゃがいも	わらび みすな えのき うど なめこ たけのこ しいたけ きゅうり かぶ キャベツ もやし とうもろこし にんじん たまねぎ レタス	600 kcal 28.8 g 2.5 g
10金	ごはん 牛乳 こうやどうふのごまみそがらめ コーンおひたし おじゃがもちのおしる	牛乳 こうやどうふ みそ あぶらあげ	米 かたくりこ 米油 さとう ごま じゃがいも しらたき	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし たまねぎ ごぼう ねぎ	631 kcal 22.3 g 2.3 g
13月	ごはん 牛乳 とうふハンバーグごまケチャップソース マカロニサラダ コンソメやさいスープ	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく	米 さとう ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし もやし ほうれんそう	675 kcal 24.2 g 2.0 g
14火	ゆでちゅうかめん 牛乳 みそラーメン じゃこキャベツサラダ	ぶたにく みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	ゆでちゅうかめん 米油 ごま油 さとう ごま	たまねぎ もやし にんじん メンマ ほしいただけ いら ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	602 kcal 25.3 g 2.3 g
15水	ごはん 牛乳 はるキャベツのホイコーロー ごまポテト もずくスープ	牛乳 ぶたにく とうふ なると もずく	米 米油 さとう ごま油 かたくりこ じゃがいも ごま	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	610 kcal 24.7 g 1.9 g
16木	ごはん 牛乳 なんばんえびとだいのあげに いそあえ めぎすのつみれ汁	牛乳 だいす なんばんえび のり めぎす たら みそ	米 かたくりこ 米油 さとう アーモンド ごま じゃがいも	なのはな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ	618 kcal 26.2 g 2.0 g
17金	ごはん 牛乳 さけのわかばやき うどのごますあえ みょうこうだけのこじる	牛乳 さけ みそ さば たまご	米 マヨネーズ さとう ごま じゃがいも	ほうれんそう うど キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ さやえんどう	630 kcal 30.6 g 2.1 g
20月	ごはん 牛乳 えびシューマイ(2こ) じゃがいものちゅうかサラダ トックスープ	牛乳 えび たい ベーコン	米 パンこ じゃがいも ごま油 さとう ごま トック	にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ きくらげ いら	605 kcal 18.0 g 1.7 g
21火	むぎごはん 牛乳 だいすそぼろどん ツナサラダ とうふのみそしる	ぶたにく だいす たまご 牛乳 ツナ とうふ わかめ みそ	米 おおむぎ 米油 さとう ごま	にんじん ごぼう しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ だいこん たまねぎ	614 kcal 25.7 g 2.2 g
22水	ごはん 牛乳 さばのみそに たくあんあえ すましじる	牛乳 さば みそ とうふ	米 さとう	だいこん しょうが キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	602 kcal 26.7 g 2.5 g
23木	ごはん 牛乳 ししゃものいしがきあげ(1, 2年1本, 3年~2本) ごまみそあえ じゃがいものそぼろに	牛乳 ししゃも あおのり みそ ぶたにく あつあげ	米 こむぎこ アーモンド 米油 さとう ごま じゃがいも つきこんにゃく かたくりこ	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし しょうが たまねぎ しいたけ さやいんげん	676 kcal 23.8 g 1.5 g
24金	ごはん 牛乳 パワーぜんまいやきにくどん そくせきづけ あかしろがんばれフルーツしらたま	牛乳 ぶたにく しおこんぶ	米 米油 さとう ごま かたくりこ しらたまご ゼリー	たまねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく しょうが キャベツ かぶ みかん パイン おうとう	691 kcal 21.8 g 1.1 g
25土	<b>うどんかい(きゅうしょくはありません。)</b>			あさごはんをしっかり食べた人が、かつやくできるぞ~!	
28火	わかめうどん 牛乳 きびなごフライ(1, 2年2本, 3年~3本) おひたし	牛乳 わかめ あぶらあげ なると きびなご ハム	ゆでうどん 米油	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう とうもろこし	672 kcal 26.8 g 3.3 g
29水	ごはん 牛乳 チキンのべきんダックソース はるさめサラダ あつあげとはるキャベツのちゅうかに	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ	米 はちみつ さとう ごま油 はるさめ ごま 米油 かたくりこ	もやし にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ メンマ しいただけ いら しょうが にんにく	669 kcal 28.5 g 2.4 g
30木	まめごはん 牛乳 いかのさらさあげ アーモンドあえ なめこのみそしる	こんぶ あおだいす 牛乳 いか とうふ あぶらあげ みそ	米 ごま かたくりこ 米油 さとう アーモンド じゃがいも	ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん なめこ ねぎ	615 kcal 28.6 g 2.6 g
31金	ごはん 牛乳 ちくさやき こまつなのごまネーズあえ まめめじる	牛乳 たまご ちくわ あぶらあげ とうふ うちまめ だいすペースト みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	こまつな もやし にんじん ねぎ だいこん	612 kcal 22.5 g 2.0 g

\* 中学年の基準: エネルギー650kcal、たんぱく質21.1~32.5g、カルシウム350mg、鉄分3.0mg、食物繊維5.0g以上、塩分2.0g未満

\* 今月の1食平均: エネルギー636kcal、たんぱく質25.3g、カルシウム354mg、鉄分2.5g、食物繊維4.5g、塩分2.2g

\* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

## ★今月の「和食の日」★



初夏の食材を使用した『初夏のさわやか和食』です。  
レタスのかき玉みそ汁で、初夏の新緑をイメージしました。また、山菜やゆかりの風味を生かした献立です。  
目や口でさわやかな初夏を楽しみましょう♪

## ★今月の「ミーゴさん給食の日」★



- ★ 鮭の若菜焼き...ペースト状にしたほうれん草とマヨネーズ、みそを混ぜたものを鮭の上に載せて若菜をイメージします。
- ★ うどのごま酢和え...旬のうどを使います。
- ★ 妙高たけのこ汁...さばの水蒸の入っただけのこ汁です。

## 4月分 妙高市の給食用食材の放射性物質検査結果

品目	産地	検査結果
人参	新潟	不検出
きゅうり	長野	不検出
大根	千葉	不検出

\* 妙高市内の給食で使用している食材について、放射性物質の検査を実施しています。