



* こんだてひょう *

平成26年5月 妙高原南小学校

日曜	こんだて	エネルギー	タンパク質	脂質	使用材料名		
					血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品
1 木	ごはん ちくさやき いりどり あつあげのみそしる ぎゅうにゅう	629	27.0	19.3	ぎゅうにゅう たまご ひじき とりにく あつあげ みそ	こめ さとう あぶら	にんじん ほししいたけ ピーマン ごぼう いんげん たけのこ たまねぎ えのきだけ ながねぎ
2 金	そぼろごはん しろみざかなのみそダレがけ たけのこスープ かしわもち ぎゅうにゅう	741	26.0	22.5	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ しろみざかな わかめ	こめ むぎ さとう しろいりごま かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ えのきだけ ながねぎ ほししいたけ
7 水	ごはん ぶたにくのみそづけやき ごもくまめに だいこんのそぼろに ショア	674	28.0	21.3	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい こんぶ さつまあげ とりひきにく	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん こまつな
8 木	ごはん いかのチリソースがけ ひじきをたべチャイナ みそワタンスープ ぎゅうにゅう	652	24.0	20.1	ぎゅうにゅう いか ひじき ぶたにく みそ	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら つきこんにやく	ながねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん コーン たまねぎ
9 金	ごはん なつとう さけのづけやき いそかあえ わかめのみそしる ぎゅうにゅう	640	31.0	17.0	ぎゅうにゅう だいたい みそ かつおぶし さけ わかめ あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ ながねぎ
12 月	ごはん かつおとだいたいのあまみそあえ アスパラガスのサラダ ごもくスープ ぎゅうにゅう	635	27.0	18.4	ぎゅうにゅう かつお だいたい ツナ たまご ベーコン みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが アスパラガス にんじん キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ セロリ
13 火	わふうきのこおむぎめん だいたいとひじきのチーズやき ポパイサラダ ぎゅうにゅう	713	23.0	25.0	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいたい チーズ ひじき	おおむぎめん あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん なめこ えのきだけ しめじ こまつな ほししいたけ きゅうり ほうれんそう
14 水	ごはん さばのカレーふうみやき うのはなりに さわにわん ぎゅうにゅう	661	29.0	22.7	ぎゅうにゅう さば とりひきにく あぶらあげ ちくわ かまぼこ おから	こめ ごまあぶら さとう しらたき	にんじん ながねぎ こまつな
15 木	ごはん あつあげのツナみそがけ のりナッツあえ にくじゃが ぎゅうにゅう	682	25.0	21.0	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ みそ アーモンド ちくわ ぶたにく あおだいたい のり	こめ しろいりごま さとう じゃがいも つきこんにやく あぶら	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが
16 金	ごはん とりにくのねぎソースがけ あおないため かきたまじる ぎゅうにゅう	623	23.0	21.0	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	こめ かたくりこ しろすりごま	ながねぎ しょうが チンゲンサイ しめじ もやし たまねぎ にんじん だいこん えのきだけ
19 月	 ♪ミューコーさん給食♪ さんさいきんぴらどん のりツナあえ ぐだくさんじる ぎゅうにゅう	624	22.0	17.9	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ツナ あぶらあげ もめんどうふ	こめ つきこんにやく しろいりごま じゃがいも	さんさい ぜんまい ごぼう にんじん しょうが こまつな キャベツ もやし えのきだけ
20 火	こめパン ブルーベリージャム いかのこうみやき まめキャベツサラダ クラムチャウダー ぎゅうにゅう	596	24.0	20.4	ぎゅうにゅう いか だいたい ツナ あさり ベーコン	こめ バター ごまあぶら じゃがいも しろいりごま	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ
21 水	ごはん とりにくのごまごまやき ひじきとだいたいのにも じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	681	31.0	20.9	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいたい ひじき あつあげ あぶらあげ	こめ しろすりごま しろいりごま さとう じゃがいも	にんじん いんげん たまねぎ ながねぎ えのきだけ
22 木	たけのこごはん さけのマスタードマヨやき うめかつおあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	620	29.0	18.0	ぎゅうにゅう とりにく さけ みそ かつおぶし もめんどうふ	こめ マヨネーズ つきこんにやく じゃがいも	たけのこ にんじん キャベツ きゅうり もやし にんじん しめじ ながねぎ 
23 金	♪大運動会応援献立♪ ごはん ちからいっぱいすぶた こうはくちゅうかサラダ かいそうスープ ぎゅうにゅう	667	22.0	21.8	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご わかめ もめんどうふ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら しろいりごま	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ もやし ながねぎ
27 火	うまにあんかけうどん てづくりあげギョーザ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	642	22.0	20.6	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたひきにく	こめ さとう あぶら こむぎこ	キャベツ たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが にら にんにく
28 水	 グリンピースごはん チーズいりあつやきたまご ぜんまいのいたためもの じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう	692	27.0	21.2	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく あつあげ ぶたひきにく みそ ちくわ ひじき	こめ つきこんにやく さとう あぶら かたくりこ	ぜんまい にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ ながねぎ にら しょうが
29 木	ごはん がんもどきのきのこあんかけ きゅうりのさっぱりあえ もちもちだんごしる ぎゅうにゅう	628	22.0	17.2	ぎゅうにゅう がんもどき とりひきにく こんぶ もめんどうふ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ しろいりごま じゃがいも	しめじ えのきだけ しょうが きゅうり にんじん たまねぎ
30 金	ごはん さばのたつたあげ ごぼうとこんにやくのいりに たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	654	26.0	21.4	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ もめんどうふ みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ つきこんにやく	ごぼう いんげん にんじん たまねぎ ながねぎ

* 中学年の基準：エネルギー640kcal たんぱく質18～32g カルシウム350mg 鉄分3.0mg 食物繊維5.0g 塩分2.5g未満

* 今月の1食平均：エネルギー650kcal たんぱく質25.0g カルシウム370mg 鉄分3.1mg 食物繊維5.2g 塩分2.5g

* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。



～5月19日『ミューコーさん給食の日』～

「塩はちよっぴり 野菜はたっぷり うす味になれよう」をキャッチフレーズに、妙高市では「みょうこう減塩生活大作戦」が実施されています。学校給食では、塩分摂取量を1食あたり2.5g以下としています。今月の「ミューコーさん給食」の日では、塩分2.0g以下で、おいしく食べられる献立を実施します。

へらしお君





