



きゅうしよくよていこんだてひょう



5月

今月の給食目標:あさごはんをしっかり食べよう



令和5年度

安中市立安中小学校(給食回数21回)

日	曜日	主食	のみのもの	主菜・副菜・デザート	きいろ	あか	みどり		エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]
					ちからになる	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる					
							色のこいやさい	そのほかのやさしいくだもの				
1	水	コッペパン ペンネのトマトに	ぎゅうにゅう	ツナサラダ いちごジャム	コッペパン ペンネ オリーブオイル さとう いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	トマト	にんにく しめじ たまねぎ なす きゅうり キャベツ レモンかじゅう	574	26.6	16.7	1.9
こどもの日メニュー												
2	木	ごはん <small>スプーンを持ってきてね</small>	ぎゅうにゅう	カツオフライ くきわかめサラダ すましじる	ごはん さとう ごまあぶら	ジョア ストロベリー カツオフライ かまぼこ とうふ くきわかめ ツナ		みつば たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ	567	24.1	11.9	3.0
7	火	ハヤシライス (安中米)	ぎゅうにゅう	コーンサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり コーン	597	19.6	20.6	2.3
8	水	せわりパン	ぎゅうにゅう	スラッピージョー カラフルサラダ ABCマカロニスープ	コッペパン パンこ パター さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	622	27.7	23.2	2.5
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	まーぼーどうふ さんしょくナムル	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ピーマン ちんげんさい	ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ もやし	579	26.6	20.1	2.2
遠足メニュー												
10	金	ごはん	オレンジ ジュース	しろみざかなフライ とおあしじる しおこんぶあえ	ごはん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ しおこんぶ	オレンジ ジュース かぼちゃ にんじん	なす しいたけ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	563	17.7	10.9	1.9
13	月	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	ポトフ マカロニサラダ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	にんじん	たまねぎ きゃべつ しめじ きゅうり	616	21.4	26.8	2.7
14	火	ごはん (安中米)	ジョア いちご	ハンバーグおろしねぎソース こまつなサラダ えのきとあぶらあげのみそしる	ごはん さとう あぶら	ジョア マスカット ハンバーグ ツナ とうふ カットわかめ	こまつな	だいこん ねぎ にんにく きゅうり きゃべつ レモンかじゅう えのき	556	24.6	12.3	2.7
15	水	ジャージャーめん マラーカオ	ぎゅうにゅう	やさいのちゅうかあえ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら マラーカオ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく		ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ	620	26.8	23.0	3.0
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろに こまつなのごまあえ ふりかけ(おかか)	ごはん さとう かたくりこ すりごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん えだまめ こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし きゃべつ	642	30.2	24.7	1.9
17	金	とりめし	ぎゅうにゅう	いそあえ けんちんじる	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ やきのり	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく もやし きゃべつ	546	21.8	14.9	2.5
20	月	せわりパン カレーやきそば	ぎゅうにゅう	こうみづけ	コッペパン ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし きゃべつ きゅうり しょうが	557	25.9	17.6	3.1
21	火	ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	とりにくのマーレードソース フレンチサラダ コンソメスープ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん パセリ	しょうが オレンジマーレードジャム たまねぎ コーン きゅうり きゃべつ	607	27.1	17.0	2.0
22	水	ツイストロールパン ひじきスパゲッティ	ぎゅうにゅう	だいこんサラダ	ツイストロールパン スパゲッティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ほしひじき あぶらあげ さつまあげ ツナ	にんじん ピーマン	だいこん きゅうり	608	26.8	21.4	2.2
23	木	ぶたキムチどん	ジョア マス カット	はるさめサラダ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ジョア ブルーベリー ぶたにく	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ もやし きゃべつ キムチ きゅうり	549	23.6	7.0	2.4
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんご(2こ) そくせきづけ とんじる ふりかけ(のり)	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく とうふ	にんじん	こんにゃく きゅうり きゃべつ しょうが だいこん ねぎ	537	21.7	17.0	2.6
図書コラボメニュー												
27	月	コッペパン	ぎゅうにゅう	こまつさんのクリームシチュー だいやとチキンのサラダ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ だいや サラダチキン	にんじん えだまめ	たまねぎ きゃべつ セロリ きゅうり	545	25.5	20.3	2.0
28	火	キムタクごはん (安中米)	ジョア	ごまマヨネーズあえ いなかじる	ごはん すりごま さとう じゃがいも ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ジョア プレーン ぶたにく なまあげ かまぼこ	にんじん こまつな	にんにく ねぎ キムチ だいこん キャベツ コーン	525	21.3	13.0	3.1
世界のメニュー★トルコ												
29	水	まるきりパン	ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ コールスローサラダ トマトスープ	まるきりパン かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ベーコン	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	548	25.6	24.6	2.5
30	木	チキンカレー (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	かいそうサラダ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	558	19.5	16.0	2.8
31	金	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが ひじきのぴりっとづけ	ごはん じゃがいも しらたき さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ほしひじき サラダチキン	にんじん えだまめ	たまねぎ きゅうり きゃべつ	598	25.6	19.1	2.0

※材料の都合により献立を変更することがあります。



今月の地場産物

安中米
きゅうり (JA・太字)



とおあしとは、

5月12日(日)は、安政遠足マラソンが行われます。

遠足の歴史は古く、江戸時代に当時の安中藩主「板倉勝明」が藩士の鍛錬のために碓氷峠で競争させたのがはじまりで「日本のマラソンの発祥」と言われています。「とおあし汁」は遠足にちなんで考えられた給食メニューです!

と:とおなす(かぼちゃ) お:オニオン あ:あぶらあげ し:しいたけ

平均値	577	24.3	18.0	2.4
目標値	650	27.5	18.5	2.0

5月分の給食費の引き落としは、4月分と合わせて5月24日(金)に引き落としになります。口座の確認をお願いします。