

ちからもちをたべて、
さむらいマラソンを
おうえんしよう！



松井田学校給食センター

日	曜日	(食器)	しゅしよく 主食	のみもの	副食 (ぶくしよく)		体をつくるもと (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもと (黄)		エネルギー (kcal)		
					しゅさい 主菜	ぶくさい 副菜	しる 汁もの	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物		6群 脂質	たんぱく質 (g)
								さかな・にく たまご・だいず	牛乳	色のこい やさい	色のうすいやさい きのこ・くだもの	ごはん パン めん いも さとう		あぶら	
7	火	★	たけのこごはん ごはん に たけのこのごはんのぐ をまぜてね♪	ぎゅう にゅう	かつおフライ (パックソース) かきたまじる くだもの	とりにく かつお たまご かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ だいこん えのきたけ かわちばんかん	ごはん さとう でんぷん	あぶら	600 25.7 1.8			
8	水		パック ラーメン	ぎゅう にゅう	しょうゆラーメンスープ うすらたまご (2) ひじきサラダ ミニたいやき	ぶたにく なると ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	もやし キャベツ ごぼう	ラーメン さとう	ごま マヨネーズ	637 25.2 2.4			
9	木	★	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくのしょうがやき こまつなのごまあえ とおあじじる ちからもち とおあし メニュー	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ オクラ さやいんげん	しょうが キャベツ なす しいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう ちからもち	ごま ごまあぶら	677 28.7 2.4			
10	金		パーカー ハウス	ぎゅう にゅう	ハンバーグのデミソースかけ はるキャベツのサラダ アイントプフ シナモンだいず ドイツの 料理♪	ハンバーグ ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	パン じゃがいも さとう	オリーブ オイル	641 26.3 2.7			
13	月	★	ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのうめに じょうしゅうきんぴら じゃがいものカレーそばろに	いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ えだまめ しらたき こんにゃく	ごはん さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	613 22.8 2.1			
14	火	★	ごはん (あんなかまい)	ぎゅう にゅう	ホイコーロー さんしよくナムル トックのスープ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし はくさい キャベツ しめじ	ごはん トック さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	575 24.2 2.0			
15	水		しよくパン	にゅう いん りょう	チキンシシケバブ ポテトサラダ ひよこまめのトマトスープ トルコの 料理♪	とりにく	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ セロリ	パン めん	あぶら マヨネーズ	627 25.8 2.4			
16	木	◎	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ごぼうのハッシュドポーク コーンサラダ カップゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	ごはん じゃがいも さとう	オリーブ オイル ドレッシング	622 20.1 2.1			
17	金	◎	ココアパン	ぎゅう にゅう	はるキャベツのスパゲッティ シーザーサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン めん	オリーブ オイル ドレッシング	685 25.3 2.3			
20	月	★	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのしおやき ひじきのいために とうにゅうのみそしる	さば だいず とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ こんにゃく たまねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	600 28.1 2.4			
21	火	★	ごはん (あんなかまい)	ぎゅう にゅう	マーボー豆腐 ポークしゅうまい (2) はるさめサラダ	しゅうまい ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし しいたけ	ごはん さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	630 26.6 2.2			
22	水		ミニ ツイストロール	ぎゅう にゅう	さんさいにこみうどん ごぼうサラダ くだもの	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ぜんまい ごぼう キャベツ えだまめ メロン	パン うどん さとう	ごま ごまあぶら マヨネーズ	630 25.2 2.3			
23	木	★	ごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ (パックソース) きりぼしだいこんとひじきのいりに いなかじる	あじフライ あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きりぼしだいこん ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	648 22.9 2.2			
24	金		せわり コッパン	ぎゅう にゅう	ポトフ アーモンドサラダ フルーツクリーム フルーツサンド を作って 食べよう!	ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり パインアップル もも バナナ	パン じゃがいも さとう	アーモンド オリーブ オイル クリーム	640 22.9 2.6			
27	月	★	わかめ ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご こまつなのおひたし にくじゃが	たまごやき ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	592 23.9 2.6			
28	火	★	ごはん (あんなかまい)	ぎゅう にゅう	くろすですぶた わかめとはるさめのちゅうかサラダ えびのすいしょうつつみ	ぶたにく すいしょうつつみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ しいたけ	ごはん はるさめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	648 23.2 1.9			
29	水		ロールパン	ぎゅう にゅう	てりやきチキン アスパラガスのサラダ コーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう 大粒味噌	にんじん アスパラガス オリーブオイル	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン さとう	ごま マヨネーズ ごまあぶら	680 28.3 2.3			
30	木	★	ごはん	ぎゅう にゅう	ソースメンチカツ キャベツのしおこんぶあえ さけとじゃがいものみそしる	メンチカツ さけ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	632 23.8 2.2			
31	金		ナン	ぎゅう にゅう	キーマカレー チーズポテト グリーンサラダ カップヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう 大粒味噌 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しいたけ	パン じゃがいも さとう	オリーブ オイル	662 28.0 2.3			

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。
○基準は、エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～32g、塩分2g未満です。

平均値 エネルギー (Kcal) 640
たんぱく質 (g) 25.1
塩分 (g) 2.3

作ってみよう!
遠足汁
(とおあじじる)



5月の第2日曜は
安政遠足
待マラソン

材料(4人分)	
とうなす(かぼちゃ)	80g
オクラ	2～3本
あぶらあげ	1枚
しいたけ	2個
なす	1～2本
ごま油	小さじ2
ねぎ	20g
だし汁	500cc
みそ	大さじ2弱

作り方

- だしをとる。野菜としいたけを食べやすい大きさに切る。なすは水につけてアクを抜き、ごま油で炒めておく。
- オクラは軽く塩をふって下ゆでし、小口切りにする。
- 油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- だし汁に、しいたけ・油揚げ・ねぎ・かぼちゃを入れて煮る。煮えたらみそを溶いて入れ、炒めておいたなすとオクラを加える。

9日(木)

遠足(とおあし)メニュー

『碓氷峠の力もち』

安中城から碓氷峠の熊野神社までの約7里(29.17km)を歩き、順位を競った「遠足」。その賞品は、もちに小豆あんをからめた、「力もち」だったそうです。

【食器の組み合わせ】

- ★=おわん+おわん+しきり皿
- 無印=おわん+しきり皿
- ◎=カレー皿+おわん



保護者の方へ【給食費の口座振替のお願い】 5月は2ヶ月分の振替になります。振替日は5月27日(月) 金額は¥6,630(1年生) ¥7,800(2年生以上)です。