

5月 給食カレンダー



2022年 5月
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 小: 669キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・いわしのうめに <small>ホネごとたべられます</small> ・きゃべつのごまドレあえ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: はくさいわかめ 主菜: いわし・うめぼし・かつおぶし 副菜: きゃべつ・にんじん・ちくわ・ごま	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 小: 613キロカロリー 中: 740キロカロリー ・たけのごはん ・みそしる ・かぼちゃてんぷら ・だいこんのわふうマヨあえ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん・たけのこ・あぶらあげ・とりにく 汁物: きゃべつ・こまつな 副菜: かぼちゃ・こむぎこ 副菜: だいこん・きゅうり・わかめ・かまぼこ・ノンエッグマヨネーズ
9 小: 668キロカロリー 中: 809キロカロリー ・ごはん ・ぶたじる ・ほっけのしおやき <small>すこしホネがあります</small> ・きりぼしだいこんのいために ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: じゃがいも・とうふ・こんにやく・だいこん・ながねぎ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・ぶたにく 主菜: ほっけ 副菜: きりぼしだいこん・ひじき・さやいんげん・ちくわ・ぶたにく	10 小: 822キロカロリー 中: 998キロカロリー ・チョコチップパン ・コーンポタージュ ・とりのスパイスやき ・マカロニツナサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: チョコチップパン 汁物: たまねぎ・にんじん・コーン・スキムミルク 主菜: とりにく 副菜: マカロニ・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・まぐろツナ・ノンエッグマヨネーズ	11 小: 632キロカロリー 中: 755キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・だんしゃくいもコロック ・ごもくきんぴら ・ぎゅうにゅう <small>ほっかいどうフーズでつくっています</small> 主食: ごはん 汁物: だいこん・しめじ 主菜: じゃがいも・パンこ 副菜: ごぼう・こんにやく・にんじん・さやいんげん・さつまあげ・ぶたにく	12 小: 658キロカロリー 中: 707キロカロリー ・とりだしうどん ・きつねもち <small>おもちがはいっています! よくかんでたべましょう</small> ・やみついきゃべつ ・ぎゅうにゅう 主食・副菜: うどん・たまねぎ・だいこん・にんじん・ながねぎ・ごぼう・しめじ・とりにく その他: もち・あぶらあげ 副菜: きゃべつ・きゅうり・こんぶ	13 小: 661キロカロリー 中: 845キロカロリー ・ごはん ・チンゲンサイスープ ・やきぎょうざ (小2こ 中3こ) ・ビーフンいため ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: たまねぎ・にんじん・えのきたけ・チンゲンサイ 主菜: とりにく・きゃべつ・ぎょうざのかわ・ぶたにく・たまねぎ・にら 副菜: ビーフン・にんじん・メンマ・きくらげ・チャーシュー・さやいんげん
16 小: 795キロカロリー 中: 975キロカロリー ・カレーライス ・ふくしんづけ ・フルーツのゼリーあえ ・ぎゅうにゅう 主食・副菜: ごはん・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ぶたにく デザート: ゼリー・みかん・りんご・バナナ・アロエ	17 小: 594キロカロリー 中: 716キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのしょうがやき ・きゃべつ ・うめがつかつおあえ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: じゃがいも・ながねぎ 主菜: ぶたにく 副菜: きゃべつ・こまつな・ちくわ・かつおぶし・うめぼし	18 小: 607キロカロリー 中: 722キロカロリー ・ごはん ・のりのつくだに ・みそしる ・まつかぜやき ・かわりおひたし ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 副菜: のり・きくらげ 汁物: はくさい・にんじん 主菜: ぶたにく・たまねぎ・パンこ・たまご・ごま 副菜: きゃべつ・こまつな・もやし・こんぶ・ちりめんじゃこ・かつおぶし	19 小: 573キロカロリー 中: 624キロカロリー ・ちゃんぽんめん ・たこでたこやき <small>たこのかたちのたこやきです</small> ・だいこんとあおなのサラダ ・ぎゅうにゅう 主食・副菜: ラーメン・きゃべつ・にんじん・チンゲンサイ・メンマ・つと・ぶたにく・しいたけ 副菜: たこ・きゃべつ・こむぎこ 副菜: だいこん・こまつな・はるさめ・ごま	20 小: 679キロカロリー 中: 787キロカロリー ・とりごぼうごはん ・みそしる ・ひじきいりたまごやき ・からしあえ ・ぎゅうにゅう <small>今月の和食(わしょく)の日</small> 主食: ごはん・とりにく・ごぼう・にんじん・さつまあげ 汁物: だいこん・わかめ 主菜: たまご・にんじん・ぶたにく・たまねぎ・ほうれんそう・しいたけ 副菜: きゃべつ・こまつな・とりにく
23 小: 709キロカロリー 中: 843キロカロリー ・ごはん ・パイタンスープ ・ケチャップあん <small>にくだんご(2こ)</small> ・しほろのポテトサラダ ・ぎゅうにゅう <small>土幌産じゃがいも</small>	24 小: 678キロカロリー 中: 806キロカロリー ・ごはん ・わかたけじる ・ささみのくろすふうみ ・こんにやくとがんものみそいため ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: たけのこ・ながねぎ・わかめ 主菜: とりにく・でんぶ 副菜: こんにやく・がんもどき・にんじん・ひじき・ぶたにく	25 小: 659キロカロリー 中: 811キロカロリー ・おやこどんぶり ・みそしる ・アスパラサラダ ・ぎゅうにゅう 主食・主菜: ごはん・たまご・とりにく・たまねぎ・たけのこ・にんじん・さやいんげん・しめじ・つと 汁物: だいこん・こんぶ 副菜: アスパラ・きゃべつ・パプリカ・まぐろツナ	26 小: 649キロカロリー 中: 716キロカロリー ・ジャージャーめん ・もやしのナムル ・げんきヨーグルト ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜: ちゅうかめん・ぶたにく・たまねぎ・たけのこ・にんじん 副菜: もやし・こまつな・にんじん・かまぼこ・ごま	27 小: 687キロカロリー 中: 845キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・れんこんカツ <small>歯ごたえのあるれんこんが入っています</small> ・じゃがいもとコーンのいためもの ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: たまねぎ・しめじ 主菜: ぶたにく・れんこん・とりにく 副菜: じゃがいも・たまねぎ・コーン・ベーコン
30 小: 657キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・しゅうまい(2こ) ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう	31 小: 689キロカロリー 中: 713キロカロリー ・ベビーパン ・きゃべつスープ ・ハムチーズフライ ・ペンのミートソースに ・ぎゅうにゅう 主食: ベビーパン 汁物: きゃべつ・にんじん・にら 主菜: ハム・チーズ・パンこ 副菜: ペン・たまねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・ぶたにく	 生きるために欠かせない栄養素 わたしたちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくのに必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長したりするために必要です。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。	 炭水化物の働き 炭水化物は、米、パン、めん、いも、砂糖などに多く含まれます。炭水化物は、糖質と食物繊維にわけられます。糖質は、エネルギー源として働き、食物繊維は、便秘の解消などに役立ちます。	《今月の平均栄養量》 【小学校】 エネルギー: 668kcal たんぱく質: 25.7g 脂 質: 20.2g 塩 分: 2.9g 【中学校】 エネルギー: 789kcal たんぱく質: 29.0g 脂 質: 23.9g 塩 分: 3.4g