5月 May きゅうしょくこんだてひょう

ひたちなか市立美乃浜学園

日	曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	使用する食品名 (赤)おもに体をつくるもとになる 1群 おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 おもに無機質 牛乳・小魚・海藻	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる 3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになる 5群 おもに炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 おもに脂質 油脂・種実	調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
1	水	**ごはん**							**米**			
		ぎゅうにゅう				牛乳						638
		ハッシュドポーク	おわん		豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・米粉	油	デミグラスソース・ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・こしょう	23.9
		かいそうサラダ	おさら		まぐろ油漬	海藻・ちりめんじゃこ	**小松菜**・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう・**しょうゆ**	1.9
2	木	**くろパン** 5月5日(日・祝) こどもの日メニュー							◇黒パン			
		ぎゅうにゅう				牛乳						639
		しろみざかなの レモンフライ	おさら		◇白身魚レモンフライ					油		24.3
		ブロッコリーと コーンのサラダ	おさら				ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	2
		ミネストローネ	おわん		ウインナー		にんじん・**小松菜**・トマト	玉ねぎ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
		かしわもち							◇かしわもち			
7	火	**まっちゃ きなこあげパン**	ふくろ		きな粉			抹茶	◇コッペパン・砂糖	油		
		ぎゅうにゅう 5月1日(水)八十八夜メニュー				牛乳						641
		ツナサラダ	おさら		まぐろ水煮		**小松菜**・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	25.4
		ワンタンスープ	おわん		豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきたけ	◇ワンタン	ごま油	中華だし・**しょうゆ**・塩・こしょう	2.1
		ヨーグルト				ヨーグルト						
8	水	**ごはん**							**米**			
		ぎゅうにゅう				牛乳						584
		いわしの しょうがに	おさら		◇いわしのしょうが煮							25.7
		おひたし	おさら		かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし			**しょうゆ**	1.9
		とんじる	おわん		豚肉・豆腐・みそ		にんじん・**小松菜**	**大根**・長ねぎ	じゃがいも	油		
9	木	**スパゲッティ ナポリタン**	おわん		鶏肉・フランクフルト	チーズ・寒天	にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	
		ぎゅうにゅう				牛乳						639
		コロッケ	おさら						◇野菜コロッケ	油		26
		ガーリック ドレッシングサラダ	おさら		まぐろ油漬		**小松菜**・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油	**しょうゆ**・みりん	2.1
10	金	**とりごぼうごはん**	おわん		鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	**米**・砂糖	油	**しょうゆ**・みりん	
		ぎゅうにゅう				牛乳						593
		ししゃもの からあげ	おさら		◇ししゃもから揚げ					油		26
		だいこんと ハムのサラダ	おさら		ハム		**小松菜**	**大根**	砂糖	油	酢・塩・こしょう	1.8
13	月	**ごはん**							**米**			
		ぎゅうにゅう				牛乳						630
		マーボーどうふ	おわん		豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	**大根**・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・**しょうゆ**	25
		はるさめサラダ	おさら				にんじん・**小松菜**	もやし・とうもろこし	春雨	油	酢・**しょうゆ**・塩・こしょう	1.7
14	火	**ミルクパン**							◇ミルクパン			
		ぎゅうにゅう				牛乳						641
		マカロニグラタン	カップ		ウインナー・白いんげん豆	牛乳・チーズ		玉ねぎ・エリンギ	マカロニ	油	塩・こしょう	24.6
		むぎいり やさいスープ	おわん		鶏肉		**小松菜**・にんじん	キャベツ・玉ねぎ	麦		コンソメ・塩・こしょう	2.3
		アセロラゼリー							◇アセロラゼリー			
15	水	**ごはん**							**米**			
		ぎゅうにゅう				牛乳						664
		かつおと じゃがいもの ごまがらめ	おさら		◇かつお澱粉付き			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま	**しょうゆ**・酒・みりん	27.7
		からしあえ	おさら				**小松菜**・にんじん	キャベツ・もやし			**しょうゆ**・からし	2.3
		わかたけ みそしる	おわん		豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たけのこ・長ねぎ・えのきたけ				
16	木	**はちみつパン**							◇はちみつパン			
		ぎゅうにゅう				牛乳						607
		チリビーンズ	おわん		豚肉・大豆・フランクフルト・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・ソース・チリパウダー・一味唐辛子	24.6
		もやしサラダ	おさら				**小松菜**・にんじん	もやし		油	酢・塩・こしょう	2.2
17	金	**ごはん**							**米**			
		ぎゅうにゅう				牛乳						612
		チキンカレー	おわん		鶏肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	24.4
		こんにゃくサラダ	おさら		まぐろ油漬		**小松菜**・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油・ごま	酢・**しょうゆ**・塩	2
20	月	5/18(土)スポーツ祭の振替休業日										
21	火	**レーズンパン**							◇レーズンパン			
		ぎゅうにゅう				牛乳						589
		こめこの シチュー	おわん		鶏肉・白いんげん豆・豆乳	乳	にんじん	玉ねぎ・クリームコーン・エリンギ	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩・こしょう	28.3
		かんてんいり ヘルシーサラダ	おさら		まぐろ油漬	寒天	**小松菜**・にんじん	キャベツ		油	酢・**しょうゆ**・塩・こしょう	2.2
22	水	**カレーピラフ**	おわん		鶏肉・ウインナー	チーズ	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・グリンピース	**米**	油	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉	
		ぎゅうにゅう				牛乳						644
		あじフライ	おさら		◇あじフライ					油		24.8
		こまつなサラダ	おさら				**小松菜**・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	1.8
23	木	**ごはん**							**米**			
		ぎゅうにゅう				牛乳						624
		おやこに	おわん		鶏卵・鶏肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	**しょうゆ**・みりん	28.9
		こんぶあえ	おさら			塩昆布	**小松菜**・にんじん	キャベツ・もやし		ごま・ごま油	塩	1.7
24	金	**ごはん**							**米**			
		ぎゅうにゅう				牛乳						669
		にくだんごの あまずあん	おわん		◇肉だんご・生揚げ		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも・砂糖・でんぷん	油	**しょうゆ**・ケチャップ・酢	24.6
		かふうあえ	おさら		まぐろ油漬	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	油・ごま油	**しょうゆ**・酢	1.9
27	月	**ごはん**							**米**			
		ぎゅうにゅう				牛乳						639
		かんこくふう にくじゃが	おわん		豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・しらたき・砂糖	ごま油	コチュジャン・豆板醤・**しょうゆ**・みりん	24.8
		ツナと もやしのサラダ	おさら		まぐろ油漬		**小松菜**・にんじん	もやし	砂糖	油	酢・**しょうゆ**・塩	1.9
28	火	**コッペパン チョコペースト**			◇コッペパン ◇チョコペースト							
		ぎゅうにゅう										614
		オムレツ	おさら				◇オムレツ					26.7
		ペンネバジルソース	おさら		ペンネ	オリーブ油	ベーコン				バジル・塩・こしょう	2.5
		にくだんごと やさいのスープに	おわん		じゃがいも		◇肉だんご				コンソメ・塩・こしょう	
29	水	**チャンポンうどん**	おわん		豚肉・ハム・なると		にんじん	キャベツ・もやし・玉ねぎ・しょうが	◇ソフトめん・でんぷん	油	**しょうゆ**・中華だし・塩・こしょう	
		ぎゅうにゅう				牛乳						659
		はるまき ソフトめん	おさら						◇はるまき	油		24.3
		ちゅうかあえ	おさら				**小松菜**・にんじん	**大根**・きゅうり	砂糖	ごま油	**しょうゆ**・酢	2.1
30	木	**ごはん**							**米**			
		ぎゅうにゅう				牛乳						617
		ぶたにくの しょうがいため	おさら		豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	**しょうゆ**・みりん・酒	25.3
		みだくさんじる	おわん		豆腐・油揚げ・みそ	昆布	にんじん・**小松菜**	**大根**・長ねぎ	じゃがいも			1.9
31	金	**ごはん**							**米**			
		ぎゅうにゅう				牛乳						612
		とりにくの しおからあげ	おさら		鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・塩	26.8
		こもく きんぴら	おさら		豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	**しょうゆ**・みりん・一味唐辛子	2
		じゃがいもと とうふのみそしる	おわん		豆腐・みそ		にんじん・**小松菜**	**大根**・長ねぎ	じゃがいも			

お知らせ※

- 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
- ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。
- 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
- 地元産の食品は**太字**にしています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を持参して着用してください。
- 記載栄養価は３・４年生の値です。４段階【１・２年生、３・４年生、５・６年生、７～９年生・職員】に分けて提供しています。

5月12日(日)母の日

地元産　**米（コシヒカリ）**　**しょうゆ（馬渡：黒澤 仁一さん）**　**小松菜（那珂市本米崎：大部 正美さん）**　**だいこん（柳沢：萩野谷さん）**