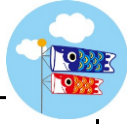


令和3年 5月分 学校給食献立予定表



入間市立学校給食センター

日曜日		献立名		主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
6	木	肉うどん	草もちぜんざい おひたし		袋入り地粉うどん よもぎ団子 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉 あずき 油揚げ	小松菜 もやし 長ねぎ 人参	869 36.8 357
7	金	バターロール	ベーコンときのこのペペロンチーニ 海草サラダ		バターロール スパゲティ オリーブ油 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 ベーコン わかめ	キャベツ 玉ねぎ 本しめじ きゅうり コーン 人参 生マッシュルーム エリンギ ピーマン 赤ピーマン にんにく	836 30.8 304
10	月	ふき入り かやくごはん	笹かまの茶通揚げ 沢煮椀		ごはん 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 笹かまほこ 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	たけのこ 人参 ごぼう 小松菜 長ねぎ ふき 糸こんにゃく せん茶	826 32.0 339
11	火	長崎チャンポン	ゆでじゃが芋 小松菜の香味和え		ホットラーメン じゃが芋 でん粉 白ごま ごま油 砂糖 なたね油	牛乳 うずら卵 豚肉 イカ かまぼこ	もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく きくらげ	802 36.1 366
12	水	ごはん	かつおの新たまソース カレービーフン みそ汁		ごはん じゃが芋 なたね油 でん粉 ビーフン 砂糖	牛乳 かつお 豚肉 白みそ 赤みそ わかめ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 人参 万能ねぎ にんにく	893 35.5 294
13	木	お茶入りマーブル 食パン	アスパラのクリーム煮 フレンチサラダ		お茶マーブル食パン シュルマカロニ 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 グリーンアスパラガス 生マッシュルーム コーン きゅうり	882 32.6 389
14	金	麦ごはん	新じゃがの煮物 ツナふりかけ ごま和え		麦ごはん じゃが芋 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 豚肉 ツナ さつま揚げ	小松菜 玉ねぎ もやし こんにゃく 人参 グリーンピース	811 31.9 360
17	月	ビビンバ	青菜と春雨のスープ		麦ごはん 春雨 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	小大豆もやし チンゲン菜 ほうれん草 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく きくらげ	841 39.2 318
18	火	黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢	さとう揚げパン		ツイストパン じゃが芋 砂糖 なたね油	牛乳 ベーコン ツナ わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 生マッシュルーム	891 29.2 314
		野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵	マーブル食パン		マーブル食パン じゃが芋 砂糖 なたね油	牛乳 ベーコン ツナ わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 生マッシュルーム	756 28.8 330
19	水	チキンライス	野菜スープ ヨーグルト		ごはん バター なたね油 アルファベットマカロニ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム パセリ	807 34.6 436
20	木	チーズサンド	焼きそば 寒天入りフルーツポンチ		蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 スライスチーズ 青のり	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし キャベツ 玉ねぎ 寒天(缶) 人参	885 31.1 442
25	火	カレーライス	華風サラダ		麦ごはん じゃが芋 小麦粉 バター 春雨 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 にんにく 根生姜	855 28.6 288
26	水	韓国風焼肉ごはん	米粉めんのスープ チョレギサラダ		発芽玄米入りごはん 砂糖 米粉めん なたね油 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ 糸こんにゃく チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり たら 根生姜 にんにく	812 38.9 326
27	木	こぎつねごはん	鯖のお茶入り唐揚げ もずく汁		ごはん でん粉 米粉 なたね油 砂糖	牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ かまぼこ もずく	玉ねぎ 人参 みつば せん茶 干しいたけ	893 38.2 369
28	金	ちゃんこうどん	お茶入り蒸しパン きゅうりのラー油漬け		袋入り地粉うどん 蒸しパンミックス バター なたね油 砂糖 ごま油 ラー油	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 甘納豆	きゅうり キャベツ 人参 ごぼう 大根 根生姜 せん茶	870 31.6 359
31	月	ごはん	ジャージャン豆腐 じゃこのあめ煮 ナムル		ごはん 砂糖 でん粉 なたね油 ごま油	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉 赤みそ ちりめんじゃこ	もやし 小松菜 人参 チンゲン菜 長ねぎ にんにく 根生姜	806 39.3 611
給食回数		《16回》		平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】			849 34.2 367	
				平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】			840 34.1 368	

※都合により献立を変更することがあります。

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるには...



連休中も「早寝・早起き」を心がけましょう!



朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です