



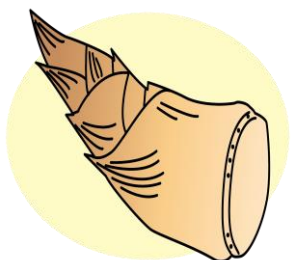
5月 大和高田市学校給食献立表



日	曜日	牛乳	献立名	食品名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのちようしをとのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたもち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	金	麦入りごはん 豚肉の生姜焼き おかか和え かきたま汁 スマイルゼリー日向夏	ぶた肉 かつお節 たまご 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが キャベツ えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉 スマイルゼリー日向夏	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	620 23.7 18.5	Kcal g g	
7	木	背割りパン チキンカツ カラフルソテー マカロニスープ ミルク	チキンカツ ウインナー	牛乳	チンゲンサイ にんじん 黄パプリカ パセリ	エリンギ たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ ミルメーク	油	エネルギー たんぱく質 脂質	608 23.4 20.9	Kcal g g	
8	金	えんどう豆ごはん 野菜コロッケ 豆乳汁 小魚	ベーコン とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 小魚	にんじん 青ねぎ	えんどう豆 はくさい 大根	米 野菜コロッケ	油	エネルギー たんぱく質 脂質	645 24.4 19.5	Kcal g g	
11	月	減量コッペパン ハンバーグ ビーンズサラダ クリームスープ	ハンバーグ ミックスビーンズ とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	622 27.8 24.9	Kcal g g	
12	火	ごはん さわらの竜田揚げ きんぴらごぼう わかめのみそ汁	さわら竜田揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	ごぼう れんこん えのきたけ	米 板こんにやく さとう	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	623 25.1 22.2	Kcal g g	
13	水	減量ごはん 野菜ラーメン ひじきの炒め煮 プチゼリー(アセロラ)	ぶた肉 とり肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ 枝豆	キャベツ コーン もやし たまねぎ にんにく	米 さとう ラーメン用中華めん プチゼリー(アセロラ)	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	608 21 15.5	Kcal g g	
14	木	コッペパン オムレツ ジャーマンポテト ミネストローネ	オムレツ ベーコン とり肉 だいた	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく 大根	パン じゃがいも さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	638 25.1 24.4	Kcal g g	
15	金	麦入りごはん かき揚げ 冷奴 ちゃんこ汁	ちくわ 冷奴 鶏肉だんご 油揚げ	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん にら	たまねぎ 大根 土しょうが	米 麦 さつまいも 天ぷら粉 小麦粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質	628 21.5 18.2	Kcal g g	
18	月	ホットドック コーンスープ バナナチップ	粗挽きウインナー とり肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	パン バナナチップ	油	エネルギー たんぱく質 脂質	664 25.2 28.2	Kcal g g	
19	火	ごはん カレーライス ひじきのサラダ	とり肉 だいた	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ れんこん	米 じゃがいも	油 ごま ごまクリームドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	623 18.5 19.6	Kcal g g	
20	水	ごはん 麻婆豆腐 海藻サラダ ミックスゼリー	豆腐 ぶた肉 だいた ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 干しいたけ にんにく 土しょうが 大根 きゅうり	米 さとう 片栗粉 グライスゼリー(りんご・ あまおう)	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	641 26.6 19.5	Kcal g g	
21	木	減量ココア揚げパン ウインナーソテー 春野菜のボトフ	フランクフルト とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん スナップえんどう	コーン たまねぎ 春キャベツ	パン グラニュー糖 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	601 22.7 27.3	Kcal g g	
22	金	麦入りごはん さばのみそ煮 ごまあえ もずく汁	さばのみそ煮 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	はくさい 大根	米 麦	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	616 25.2 21.7	Kcal g g	
25	月	ナン 大豆入りキーマカレー 大根サラダ 野菜スープ 型抜きチーズ	だいた とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 型抜きチーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ にんにく 土しょうが 大根 キャベツ コーン	ナン	油 和風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	609 27.6 27.6	Kcal g g	
26	火	ごはん 肉じゃが コーンシュウマイ 白菜と切干大根のごま和え	ぶた肉 コーンシュウマイ	牛乳	にんじん 枝豆	たまねぎ 土しょうが はくさい 切干しいたけ	米 じゃがいも 糸こんにやく さとう	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	604 19.1 15.6	Kcal g g	
27	水	減量ごはん かやくうどん 高野豆腐の卵とじ	とり肉 かまぼこ 油揚げ たまご 高野豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	干しいたけ	米 うどん さとう 片栗粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質	588 23.6 15.9	Kcal g g	
28	木	背割りパン マカロニのミートソース和え シャキシャキサラダ コンソメスープ パテキャラメル	ぶた肉 だいた とり肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく ごぼう れんこん ほんしめじ コーン	パン マカロニ 小麦粉 さとう じゃがいも パテキャラメル	油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	672 23.6 22	Kcal g g	
29	金	麦入りごはん から揚げの甘酢だれ はるさめサラダ 豆腐とわかめのスープ	若鶏でんぷん付 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	白ねぎ キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 麦 さとう はるさめ	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	609 23 19.6	Kcal g g	

※ 都合により給食内容を変更することがあります。
 ※ 『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

たけのこ



竹の若い芽を、たけのこと呼びます。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながり、その節から出てきた芽の部分を収穫します。
 春にお店でよく見かけるのは、「モウソウチク」という品種で、柔らかく香りが良いのが特徴。そのほか、「マダケ」や「ハチク」、小型で細い「ネマガリダケ」、秋に芽を出す「シホウチク」など、さまざまな品種がありますが、あまり売られていません。
 たけのこは、高血圧予防に役立つカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。

せいちょうの早い竹に
あやかり、
こどもの健やかな
成長を願って、
端午の節句に
食べられます。