

2020年5月 ^{ねん がつ} こんだて表・^{ひょう} 材料表 ^{ざいりょうひょう} 【訂正版】 ^{ていせいばん}



柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

* ^{きゅうしよく} 給食の実施や ^{じっし} 献立内容については ^{こんだてないよう} 変更になることがあります。 ^{へんこう}

日付	こんだて	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
5/18 (月)	<div> <div> <div>カップ納豆</div> <div>れんこん</div> <div>メンチカツ</div> <div>ごはん</div> <div>高野豆腐の たまご 卵とじ煮</div> </div> <div> <div>牛乳</div> </div> </div> <div>691kcal/28.6g/1.9g</div> <div>836kcal/32.3g/2.0g</div>	<div> <div>・ぶた肉</div> <div>・たまご</div> <div>・ちくわ</div> <div>・こうや</div> <div>・とうふ</div> <div>・なっとう</div> </div>	<div> <div>・牛乳</div> </div>	<div> <div>・にんじん</div> <div>・さや</div> <div>・いんげん</div> </div>	<div> <div>・しらたき</div> <div>・たまねぎ</div> <div>・えのきだけ</div> <div>・れんこん</div> </div>	<div> <div>・米</div> <div>・さとう</div> </div>	<div> <div>・油</div> </div>
5/19 (火)	<div> <div> <div>ピリ辛</div> <div>きゅうり</div> <div>ぶた肉の あ 揚げ煮井 (ごはん)</div> <div>青菜の あおな みそ汁</div> </div> <div> <div>牛乳</div> </div> </div> <div>657kcal/27.4g/2.2g</div> <div>827kcal/33.1g/2.5g</div>	<div> <div>・レバー</div> <div>・だいず</div> <div>・ぶた肉</div> <div>・あつ揚げ</div> <div>・みそ</div> </div>	<div> <div>・牛乳</div> </div>	<div> <div>・こまつな</div> </div>	<div> <div>・きゅうり</div> <div>・もやし</div> <div>・たけのこ</div> <div>・ねぎ</div> <div>・えのきだけ</div> <div>・レモン汁</div> <div>・しょうが</div> </div>	<div> <div>・米</div> <div>・さとう</div> <div>・かたくり粉</div> <div>・じゃがいも</div> </div>	<div> <div>・ア-モンド</div> <div>・ごま油</div> <div>・油</div> </div>
5/20 (水)	<div> <div> <div>ケチャップ</div> <div>お豆のサラダ</div> <div>ホットドック</div> <div>パン・ウインナー</div> <div>あさりの とうにゅう 豆乳チャウダー</div> </div> <div> <div>牛乳</div> </div> </div> <div>614kcal/27.0g/3.3g</div> <div>832kcal/35.7g/4.3g</div>	<div> <div>・豆乳</div> <div>・とり肉</div> <div>・あさり</div> <div>・だいず</div> <div>・ハム</div> <div>・ウインナー</div> </div>	<div> <div>・牛乳</div> </div>	<div> <div>・にんじん</div> <div>・ブロッコリー</div> </div>	<div> <div>・たまねぎ</div> <div>・キャベツ</div> <div>・きゅうり</div> <div>・コーン</div> </div>	<div> <div>・ジャパ・パン</div> <div>・米粉</div> <div>・マカロニ</div> <div>・じゃがいも</div> <div>・さとう</div> </div>	<div> <div>・油</div> <div>・初オイル</div> </div>
5/21 (木)	<div> <div> <div>タルタルソース</div> <div>エビフライ</div> <div>タルタルソース</div> <div>わかめ大豆</div> <div>ごはん</div> <div>肉団子</div> <div>スープ</div> </div> <div> <div>牛乳</div> </div> </div> <div>653kcal/22.4g/2.4g</div> <div>826kcal/30.7g/2.9g</div>	<div> <div>・とり肉</div> <div>・えび</div> <div>・だいず</div> <div>・ウインナー</div> </div>	<div> <div>・牛乳</div> <div>・わかめ</div> </div>	<div> <div>・にんじん</div> </div>	<div> <div>・だいこん</div> <div>・たまねぎ</div> <div>・コーン</div> <div>・キャベツ</div> </div>	<div> <div>・米</div> <div>・小麦粉</div> <div>・パン粉</div> </div>	<div> <div>・ノエッグ</div> <div>・タルタルソース</div> <div>・油</div> <div>・ごま</div> </div>
5/22 (金)	<div> <div> <div>きりし 切干サラダ</div> <div>ぶた肉の から ピリ辛井 (ごはん)</div> <div>なめこの みそ汁</div> </div> <div> <div>牛乳</div> </div> </div> <div>608kcal/27.3g/2.0g</div> <div>772kcal/33.3g/2.5g</div>	<div> <div>・ぶた肉</div> <div>・みそ</div> <div>・ササミ</div> <div>・油揚げ</div> <div>・だいず</div> <div>・とうふ</div> </div>	<div> <div>・牛乳</div> </div>	<div> <div>・にら</div> <div>・にんじん</div> </div>	<div> <div>・キャベツ</div> <div>・たまねぎ</div> <div>・にんにく</div> <div>・きゅうり</div> <div>・もやし</div> <div>・切干大根</div> <div>・だいこん</div> <div>・ねぎ</div> <div>・なめこ</div> </div>	<div> <div>・米</div> <div>・はるさめ</div> <div>・さとう</div> </div>	<div> <div>・油</div> <div>・ごま</div> </div>

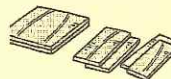
やさいのきりかた いろいろ



わぎり



いちようぎり



たんざくぎり




せんぎり

2020年5月 こんだて表・材料表【訂正版】

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

*給食の実施や献立内容については変更になることがあります。

日付	こんだて	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
5/25 (月)	<div> <div>とりの あ から揚げ</div> <div>ひじき ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>しん 新じゃが に うま煮</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・とり肉 ・ぶた肉 ・ちくわ ・かつお ・ぶし 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・しらす ・ぼし ・ひじき 	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎ ・つきこん ・きくらげ ・しょうが ・にんにく 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・小麦粉 ・かたくり粉 ・じゃがいも ・さとう 	<ul style="list-style-type: none"> ・油 ・ごま
	<div>582kcal/27.7g/2.1g</div> <div>736kcal/33.2g/2.4g</div>				<div>しっかり 手を洗おう！</div>		
5/26 (火)	<div>ヨーグルト</div> <div>マーボー あつあ 厚揚げ丼 むぎ (麦ごはん)</div> <div>牛乳</div> <div>たまご うずら卵の ちゅうか 中華スープ</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・あつ揚げ ・ぶた肉 ・みそ ・うすら ・たまご ・とうふ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん ・チンゲ ・ンサイ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねぎ ・たまねぎ ・しいたけ ・きくらげ ・にんにく ・しょうが 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・かたくり粉 ・さとう ・麦 ・はるさめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・油 ・ごま油
	<div>667kcal/28.2g/2.1g</div> <div>838kcal/33.5g/2.5g</div>						
5/27 (水)	<div>ふりかけ</div> <div>ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>くま 車ふの あ 揚げ煮</div> <div>とうにゅう 豆乳 しる みそ汁</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・とり肉 ・豆乳 ・みそ ・あつ揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん ・アスパラ ・ガス 	<ul style="list-style-type: none"> ・だいこん ・ねぎ ・しめじ ・ごぼう ・しょうが 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・じゃがいも ・くるまふ ・かたくり粉 ・さつまいも ・さとう 	<ul style="list-style-type: none"> ・油
	<div>661kcal/25.2g/2.2g</div> <div>841kcal/30.5g/2.5g</div>						
5/28 (木)	<div>中のみポコットチーズ</div> <div>いかの みそ照り焼き</div> <div>牛乳</div> <div>たけのこ ごはん</div> <div>どさんこ汁</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・いか ・ぶた肉 ・みそ ・あさり ・いか ・油揚げ ・とり肉 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねぎ ・もやし ・たまねぎ ・コーン ・えだまめ ・たけのこ ・しょうが 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・じゃがいも ・さとう 	<ul style="list-style-type: none"> ・油 ・ごま
	<div>508kcal/27.7g/2.6g</div> <div>712kcal/36.8g/3.8g</div>						
5/29 (金)	<div>小魚アーモンド</div> <div>ぶた肉の オイスター炒め</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>具だくさん汁</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・だいす ・ぶた肉 ・油揚げ ・とうふ ・みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・わかめ ・小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん ・さやいん ・げん 	<ul style="list-style-type: none"> ・きくらげ ・たけのこ ・ねぎ ・えのきだけ ・にんにく 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・かたくり粉 ・さとう 	<ul style="list-style-type: none"> ・アーモンド ・油
	<div>596kcal/28.3g/2.0g</div> <div>744kcal/33.8g/2.7g</div>						

「私は何の野菜でしょう？」クイズ

ヒント①穂先のところに血管を強くする栄養があります。

ヒント②今が旬。甘味と香り、歯ざわりが特徴です。

ヒント③緑色の野菜で、細長い形をしています。

答え：アスパラガス