



令和3年度 5月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
～行事食：八十八夜献立～ 八十八夜にちなんで、お茶を献立に取り入れました。							
(木)	6	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		664 26.1	
	くろはんべんのおちやあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	くろはんべん	ちゃ			
	ごもくにまめ	さとう あぶら	だいず とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにやく	しょうゆ みりん わふうだし		
	わかたけじる	でんぶん	とうふ かまぼこ わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ かつおだし ごんぶだし しお	858 33.4	
	おちやデザート	みずあめ さとう	ぎゅうにゅう	ちゃ			
(金)	7	チキンライス ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パター	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ マッシュルーム	604 29.3	中央小 住吉小 吉田中
	カラフルやさいのたまごやき		たまご ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ほうれんそう パプリカ	しお こしょう		
	こまつなともやしのサラダ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	しょうゆ す わふうだし	750	
	チンゲンサイとくだんこのスープ	でんぶん パンこ	とりにく ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう 酒	35.3	
(月)	10	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		702 26.8	
	さばのカレーじょうゆやき	さとう	さば		しょうゆ みりん カレーこ 酒		
	ゆかりあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり あかしそ	しお うめず	861	
	しんじがのそぼろに	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース こんにやく	しょうゆ 酒 わふうだし	31.6	
(火)	11	かつおごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう かつお	しょうが	633 27.9	
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご とりにく	しょうが	す みりん かつおだし しお しょうゆ 酒 ごんぶだし		
	かふうあえ	マロニー さとう ごま ごまあぶら		こまつな もやし とうもろこし	しょうゆ しお す		
	あつあげのみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ えのきたけ	さばだし にぼしだし	790 34.3	
	カラマンダリン			カラマンダリン			
(水)	12	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		656 29.0	
	メンチカツ	あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	しお こしょう		
	エリンギとやさいのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな もやし エリンギ	コンソメ しお こしょう	868	
	クラムチャウダー	じゃがいも クリーム あぶら	ベーコン あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ しめじ	ホワイトルウ スープストック しお こしょう ワイン	37.5	
(木)	13	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		633 27.5	
	にらまんじゅう	ラード こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ にら ねぶかねぎ しょうが にんにく	しょうゆ しお こしょう		
	もやしのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら		きゅうり もやし こまつな とうもろこし	しょうゆ しお す とうがらし	780	
	マーボーどうふ	でんぶん さとう ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 酒 ちゅうかスープ	32.5	
	しゃくパン メイプルジャム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう メイプルシロップ	ぎゅうにゅう かんてん			642 27.7	
(金)	14	とりにくとレパールのマリネ	でんぶん あぶら さとう	とりにく とりレパール	たまねぎ しょうが レモン		
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	781	
	ミネストローネスープ	マカロニ オリーブオイル	ベーコン だいず	たまねぎ キャベツ にんにく トマト セロリ	ケチャップ コンソメ ワイン しお こしょう	32.7	
	17	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		682 31.2	
ピピンバ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	ぜんまい しょうが にんにく しいたけ	トウバンジャン しょうゆ 酒			
きりほしだいこんのナムル	ごま ごまあぶら		もやし ほうれんそう きりほしだいこん	しょうゆ			
ちゅうかふうコーンスープ	でんぶん	たまご ベーコン なた	とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	スープストック しょうゆ しお こしょう	827 36.3		
(火)	18	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう		707 25.1	
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー しょうが にんにく りんご	カレーこ こしょう ワイン カレールウ チャツネ ソース しお スープストック		
	さわらとだいずのあげに	でんぶん あぶら さとう	さわら だいず あおのり		しょうゆ 酒	870	
	やさいのたくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり たくあん	しお	29.7	
(水)	～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産の茶を使ってお茶パンを作りました。						
	19	おちやしやくパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう	ちゃ	670 29.5	
	とりにくのマーメレードやき	さとう みずあめ	とりにく	しょうが にんにく オレンジ なつみかん	しお こしょう ワイン しょうゆ		
	アスパラガスのソテー	あぶら	ウインナー	アスパラガス キャベツ パプリカ	コンソメ しお こしょう	820	
こまつなのクリームスープ	おおむぎ あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし まいたけ	ホワイトルウ しお がらスープ スープストック ワイン こしょう	34.5		

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点

・・・小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。



令和3年度 5月 学校給食献立表<A> 吉田町

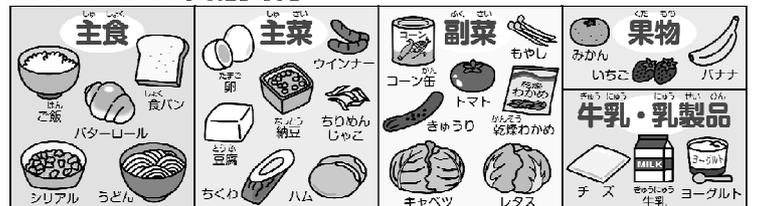
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

Main table containing school lunch menus for May, including columns for date, menu name, ingredients, energy value, and school type. It covers dates from 20th to 31st, including special days like 'Japan Flavor' and 'Yoshi Gyoranji'.

若葉が日にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がとうとうとうとうとありますが、袴から五月袴、という言葉があるように、新しい環境の中であまった疲れが出てくる時期です。体目の目にも早く寝、早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



朝ごはん作りを簡単に！
おすすめの常備食材



熱中症に要注意！
日中は日差しが強くなり、汗ばむ暑気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。