

令和 3 年 4 月

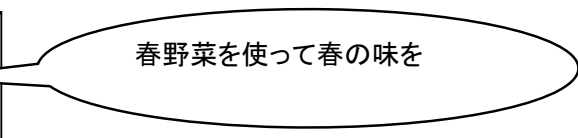
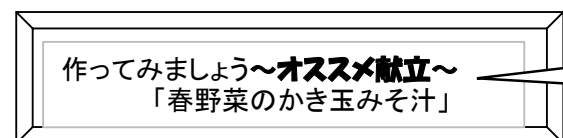
学校給食予定献立表

五島市立久賀島学校給食共同調理場

献立名	主な働きと材料名						栄養価		塩分	家庭で食べてほしい食材	
	体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー	小		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質	中		
7 (水) ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 野菜サラダ オレンジ	ぶたにく	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ キャベツ オレンジ	りんご きゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	717	891	2.1	魚介類
								19.5	23.3	2.7	
8 (木) 赤飯 牛乳 チキンカツソース 紅白なます 沢煮椀 お祝いデザート	あずき チキンカツ かまぼこ	牛乳	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう		こめ もちごめ さといも さとう デザート	ごま あぶら	710	873	2.8	海藻類
								25.2	30.7	3.6	
9 (金) にんじんごはん 牛乳 いわし甘露煮 切干大根の即席漬け みそ汁	ちりめん いわし とうふ みそ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん はねぎ グリンピース	切干大根		こめ むぎ さとう	あぶら ごま	645	792	3.1	淡色野菜
								23.3	28.0	3.9	
12 (月) クロワッサン 牛乳 スパゲティナポリタン 野菜スープ	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん ピーマン パセリ	しめじ たまねぎ とうもろこし	にんにく キャベツ	クロワッサン スパゲティ さとう	あぶら	656	812	3.1	種実類
								22.3	26.9	4.0	
13 (火) たけのこごはん 牛乳 卵焼き ねりごま和え さつま汁	あぶらあげ たまごやき とりにく みそ あつあげ かまぼこ	牛乳	にんじん はねぎ	たけのこ こんにゃく ごぼう きくらげ	キャベツ もやし はくさい	こめ さといも さとう	あぶら ごま	657	793	2.9	小魚
								28.2	33.4	3.6	
14 (水) 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨スープ りんご	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ピーマン はねぎ	しょうが にんにく はくさい りんご	たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	668	827	2.5	小魚
								24.3	29.6	3.2	
15 (木) 麦ごはん 牛乳 きびなごごまフライ 大豆とひじきの煮物 あおさ汁	きびなごフライ だいず とうふ とりにく かまぼこ	牛乳 ひじき あおさ	にんじん はねぎ	こんにゃく えだまめ	たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	621	766	2.2	いも類
								25.2	30.8	2.8	
16 (金) 麦ごはん 牛乳 ハムエッグ 新じゃがのきんぴら ラビオリスープ	ハム たまご ベーコン	牛乳	にんじん パセリ いんげん	キャベツ	たまねぎ	こめ さとう ラビオリ じゃがいも	ごまあぶら ごま	682	846	2.5	魚介類
								27.7	33.9	3.2	
19 (月) 麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華つくねスープ 杏仁風プリン	ぶたにく とうふ つくね	牛乳 わかめ	赤ピーマン チンゲンサイ はねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ	キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん デザート	あぶら ごま	631	779	2.2	きのこ類
								21.5	25.9	2.8	
20 (火) 麦ごはん 牛乳 こぼれ天 小松菜の煮浸し 豚汁	こぼれてん ぶたにく みそ あつあげ さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん はねぎ こまつな	はくさい こんにゃく	ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	651	805	2.5	海藻類
								23.4	28.4	3.2	
21 (水) ナン 牛乳 ドライカレー オレンジサラダ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく ガルパンソ ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ みかん缶 レタス	にんにく きゅうり セロリ	ナン さとう マカロニ	あぶら	617	785	3.1	種実類
								24.7	30.9	4.2	
22 (木) 小盛りごはん 牛乳 京風うどん 高菜ひじき うまかってん	とりにく かまぼこ たまご ぶたにく	牛乳 ひじき	はねぎ	しいたけ たかな ごぼう	たまねぎ とうもろこし	こめ うどん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま うまかってん	642	793	2.6	緑黄色野菜
								25.7	31.4	3.3	
23 (金) 麦ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 キャベツときゅうりのゆかり和え 白菜のみそ汁 さつまポテト	ぶたにく みそ あつあげ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	はくさい きゅうり こんにゃく	キャベツ だいこん	こめ むぎ さとう さつまポテト	あぶら	661	818	2.3	小魚
								22.4	27.1	3.0	
26 (月) 麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの酢の物 すりみ汁	とりにく あけかまぼこ すりみ	牛乳 くきわかめ	にんじん グリンピース	たまねぎ きゅうり しょうが こまつな	きゅうり しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん	ごま	654	809	2.6	緑黄色野菜
								22.4	27.0	3.4	
27 (火) 麦ごはん 牛乳 チーズハンバーグ カラフルマリネ オニオンスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	黄ピーマン 赤ピーマン ほうろれんそう にんじん	しめじ キャベツ	たまねぎ きゅうり	こめ さとう	オリーブオイル バター	690	860	2.1	果物
								25.6	31.5	2.7	
28 (水) 麦ごはん 牛乳 さわらのマスタード焼き レモン和え ポテトスープ	さわら ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ レモンかじゅう	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	653	808	1.9	緑黄色野菜
								23.5	28.5	2.4	
29 (木)	昭和の日										
30 (金) 麦ごはん 牛乳 八宝菜 ぎょうざ わかめスープ	ぎょうざ ぶたにく わかめ ゆずの卵	牛乳 わかめ	きぬさや にんじん はねぎ	はくさい しょうが えのき	たまねぎ きくらげ ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	690	859	2.7	小魚
								27.3	33.7	3.5	

※献立の内容は、天候などにより、変更になる場合がありますのでご了承ください。

※太字の食材は、五島市内の産物(製造)の予定です。(変更になる場合があります。)



【材料(4人分)】

- ・キャベツ 60g
- ・スナップえんどう 40g
- ・じゃがいも 80g
- ・たまねぎ 80g
- ・にんじん 40g
- ・鶏卵 80g

- ・赤味噌 36g
- ・だし昆布 1.2g
- ・カツオ節厚切り 8g
- ・水 400g

【作り方】

- ①昆布とカツオ節でだしをとる。
- ②キャベツは太めの干切り、じゃがいもは1.5cmいちょう切り、たまねぎは半分に切って5mm短冊切り、にんじんは3mmいちょう切りにする。スナップえんどうは2cm斜め切りにし、ボイルする。
- ③鶏卵は割ほぐし、水溶きでんぷんを加える。
- ④だしでたまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツを煮る。
- ⑤④に③を入れる。
- ⑥みそで味をつけ、スナップえんどうを加える。