

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			
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質	小中		
1 (月)	麦ごはん 牛乳 彩り野菜の卵焼き 大豆の磯煮 白玉汁	たまご だいず とりにく かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん はねぎ	こんにゃく えだまめ はくさい えのき	こめ むぎ しらたま	あぶら	686 27.7	830 32.6	2.8 3.4	緑黄色野菜
2 (火)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ほうれん草とコーンのソテー ラビオリスープ	とりにく ベーコン ウイナー ラビオリの具	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん パセリ	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし はくさい	こめ むぎ でんぶん ラビオリの皮	あぶら	840 31.5	993 38.2	2.4 3.1	種実類
3 (水)	文化の日										
4 (木)	五目チャーハン 牛乳 タラの香味揚げ 春雨スープ	やきふた タラ かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ グリンピース とうもろこし たけのこ にんにく ほししいたけ	こめ むぎ さとう はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	637 23.3	786 28.3	2.5 3.2	緑黄色野菜
5 (金)	黒米ごはん 牛乳 ちゃんぽん 小魚の青のりまぶし みかん	ぶたにく いか かまぼこ	牛乳 あおのり かたくちいわし	にんじん キヌサヤ はねぎ	もやし たまねぎ きくらげ みかん	こめ くらまい さとう ちゅうかめん	ごまあぶら ごま	673 30.4	833 37.5	3.5 4.5	いも類
8 (月)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 大学芋 中華スープ ミニフィッシュ	ぶたにく みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん あかピーマン	たけのこ たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう さつまいも みずあめ	あぶら ごま	721 23.2	890 27.4	1.5 1.8	海藻類
9 (火)	カレーピラフ 牛乳 アーモンドサラダ クラムチャウダー	とりにく あさり	牛乳 わかめ	にんじん あかピーマン グリンピース フロccoli パセリ	キャベツ りんご セロリ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	バター アーモンド あぶら	654 19.8	809 23.7	2.3 3.0	小魚
10 (水)	五島三菜ごはん 牛乳 あじコロッケ 五島ルビー ふしめん汁 ごと芋	あぶらあげ あじコロッケ みそ	牛乳 ひじき	にんじん キヌサヤ トマト はねぎ	だいこん キャベツ	こめ むぎ さとう ふしめん さつまいも	あぶら	711 22.2	882 26.8	2.5 3.2	淡色野菜
11 (木)	麦ごはん 牛乳 もやしとコーンのごま和え 姫路おでん 青りんごゼリー	とりにく さつまいも うすらたまご	牛乳	にんじん	もやし とうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	こめ むぎ さとう さといも ゼリー	ごま	626 25.8	797 32.4	2.7 3.5	緑黄色野菜
12 (金)	米粉パン 牛乳 ベンネのミートソース アスパラサラダ ポテトスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス きピーマン パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	こめこパン さとう パンネ じゃがいも	あぶら	666 24.7	825 30.1	3.1 4.0	魚介類
15 (月)	麦ごはん 牛乳 キャベツのみそ炒め カミカミチップス のっぺい汁	ぶたにく みそ とうふ	牛乳 にぼし	はねぎ にんじん ピーマン	キャベツ もやし れんこん こんにゃく	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら	659 25.1	815 30.6	2.2 2.9	海藻類
16 (火)	きのこごはん 牛乳 きびなごからあげ 酢の物 呉汁	とうふ だいず みそ とうにゅう	牛乳 きびなご こんぶ	はねぎ にんじん	ほししいたけ まいだけ だいこん はくさい ゆずかじゅう キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら	698 30.2	865 37.3	2.6 3.3	種実類
17 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごぼうといりこのカリカリ 小松菜サラダ 福江センターより配送	ぶたにく とうふ あさり みそ だいず	牛乳 にぼし	にんじん こまつな	たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら アーモンド	732 32.2	898 39.3	2.4 3.0	海藻類
18 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース 白菜サラダ さつまいもシチュー 福江センターより配送	ぶたにく とりにく	牛乳	はねぎ にんじん	しょうが りんご はくさい にんにく たまねぎ みかんかん	こめ さとう さつまいも ごま	マーガリン あぶら	714 28.0	872 33.6	1.9 2.4	小魚
19 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と高菜の炒め物 フロccoli (マヨネーズ) みそつみれ汁 福江センターより配送	ぶたにく あじすいみ みそ	牛乳	たかなづけ フロccoli にんじん はねぎ	ねぶかねぎ えのきだけ はくさい だいこん	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	615 22.9	741 27.3	3.1 3.9	海藻類
22 (月)	久賀っ子学習発表会振替休日										
23 (火)	勤労感謝の日										
24 (水)	親子丼(麦ごはん) 牛乳 さばゆずみそ煮 三色和え 福江センターより配送	たまご とりにく はんぺん さばゆずみそ	牛乳 きびなご あおのり わかめ	にんじん はねぎ ほうれん草	たまねぎ はくさい しいたけ たくあん	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	760 30.6	892 35.2	2.7 3.3	いも類
25 (木)	さつまいもごはん 牛乳 鶏肉の甘辛たれ キャベツとパインのサラダ かみなり汁 福江センターより配送	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん はねぎ	キャベツ パイン だいこん ごぼう	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	699 24.9	852 29.7	3.3 4.1	緑黄色野菜
26 (金)	ごはん 牛乳 ツナとごぼうのマヨグラタン ポトフ 福江センターより配送	ツナ ウイナー	牛乳 チーズ	にんじん フロccoli	たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	642 23.6	784 28.3	1.5 1.9	種実類
29 (月)	ごはん 牛乳 干草焼き キャベツと春雨の酢の物 大根のべっこう煮 福江センターより配送	ぶたにく あつあげ ちくさやき	牛乳	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく キャベツ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	686 25.6	914 34.8	1.8 2.7	小魚
30 (火)	ごはん 牛乳 さんまの梅煮 れんこんのきんぴら さつまい 福江センターより配送	さんまうめに ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん はねぎ	れんこん こんにゃく だいこん しいたけ	こめ さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	648 22.6	883 32.9	2.2 3.5	海藻類

※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。)

作ってみましょう〜オススメ献立〜「さつまいものサラダ」

旬のさつまいもを使った簡単レシピです。

【材料(4人分)】

- ・さつまいも 160g
- ・きゅうり 30g
- ・レーズン 4g

【作り方】

- ①さつまいもは2cm角切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②①をゆでて冷まし、レーズンとマヨネーズを加え、和える。