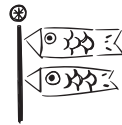


令和3年5月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ○赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日 (曜日)	○主 食	お か ず	*太字は、今月の地産地消費材です。	小学校の熱量 中学校の熱量
6 (木)	むぎごはん ☞ (●むぎ ○ごはん)	ロースカツ (○ロースカツ ○あぶら)		1014
		チキンカレー (○とりにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ デザート (○フルーツ杏仁風プリン)	げんえんちゅうのうソース カレーこ)	1145
7 (金)	ご はん	いかの照り焼き (○アカイカテリヤキ)		583
		シャキシャキサラダ (○じゃがいも ○かいそうミックス ●きゅうり ○かんとん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) たまねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●なまあげ ●ぶなしめじ ●こまつな ○さば・イワシぶし ○みそ)		684
10 (月)	ご はん	えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校1~2年生 小2ケ、3年生以上・中学校 大2ケ		699
		五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○ごまあぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし ○いりごま) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●なまあげ ●ぶなしめじ ○さば・イワシぶし ○みそ)		817
11 (火)	ご はん	ささみと麩のカラフルあえ (○とりささみ しお こしょう さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●えだまめ しょうゆ ○さとう みりん)		648
		塩昆布漬 (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○しおこんぶ しょうゆ しお) じゃがいも汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)		779
12 (水)	地産地消ウィーク~18日 ご はん ☞	米粉春巻 (○はるまき ○あぶら)		840
		ビーフシチュー (○ぎゅうにく ○とりレバー ●たまねぎ ○じゃがいも ●にんじん ●ぶなしめじ ●マッシュルーム ●えだまめ ○あぶら) ストロベリーカクテル (○いちごゼリー ●みかん ●パイナップル ●おうとう)	こめこハヤシルウ トマトピューレ あかワイン しお こしょう)	1048
13 (木)	ご はん	焼魚 (○ぎんざけ)		603
		おひたし (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●こまつな ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		712
14 (金)	ご はん	照焼きチキン (○とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ ○さとう さけ みりん)		723
		あさり入りひじきの炒め煮 (○ひじき ○あさり さけ ○あぶらあげ ○だいず ●つきこんにやく ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ○ごぼう ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)		872
17 (月)	ご はん	いわしの梅煮 (○いわしうめに)		656
		からしあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ぶなしめじ ●つきこんにやく ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)		762
18 (火)	こめこ 米粉入り ソフト麺	ぶたにくシューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小学校1~2年生 小2ケ、3年生以上・中学校 大2ケ		738
		和風ツナサラダ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら こなわさび) とりうどんスープ (○とりにく ○あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ぶなしめじ ●ねぎ ●ほししいたけ ○さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお こしょう)		993
19 (水)	ご はん	酢豚 (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○かたくりこ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●きピーマン ●ピーマン)		718
		おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●こまつな ●コーン ○かつおぶし しょうゆ) ○あぶら ケチャップ す みりん ○さとう しょうゆ) 豆腐スープ (○とうふ ○とりにく ○わかめ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		870
20 (木)	ご はん	デミハンバーグ (○うすあじハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう)		703
		ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 大根入りなめこ汁 (●なめこ ●あぶらあげ ●だいこん ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)		857
21 (金)	ご はん	若竹信田煮 (○わかたけしのだに)		681
		パンサンスー (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ す ○ごまあぶら しお ○さとう ○いりごま) つくね汁 (○うすあじにくだんご ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●えのきたけ ●ねぎ ●しょうが ○さば・イワシぶし ○みそ さけ) お魚ふりかけ (○おさかなふりかけ)		800
24 (月)	むぎごはん ☞ (●むぎ ○ごはん)	チキンカツ (○チキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		849
		ハヤシライス (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●えだまめ こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ) コールスローサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン フレンチドレッシング こしょう) げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいピジョン)		1001
25 (火)	むぎごはん ☞ (●むぎ ○ごはん)	鮭メンチカツ (○鮭メンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ●にんにく ●しょうが ○あぶら しょうゆ さけ		780
		中華丼の具 (○ぶたにく ○いか ○ホタテ ●はくさい ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ げんえんやさいピジョン オイスターソース しお こしょう ○かたくりこ) 海草サラダ (○かいそうミックス ○かんとん ●もやし ●きゅうり ●きピーマン あおじそドレッシング) デザート (○グレープゼリー) ……業者が直接学校に配達します。		902
26 (水)	ご はん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなっとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ		698
		ビーフン炒め (○ぶたにく ○ビーフン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)		844
27 (木)	ご はん	きんぴら肉団子 (○うすあじきんぴらにくだんご) ……小学校1~2年生 1ケ、小学校3年生以上 2ケ、中学校 3ケ		623
		豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) 大根入りわかめスープ (○とりにく ○わかめ ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		768
28 (金)	ご はん	かつおフライ (○かつおフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		711
		切干大根の煮物 (●きりぼしだいこん ○こんぶ ○ぶたひきにく ○あぶらあげ ●にんじん ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●えのきたけ ●こまつな ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)		850
31 (月)	ご はん	さばのカレーみそ焼き (○さばのカレーみそ漬)		673
		すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●こまつな ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) いも団子汁 (○おじゃがもちボール ○とりにく ○あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		810

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。
東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校 2.4g 以下、中学校 2.9g 以下で提供いたします。

5月 ~朝ごはんをしっかりと食べよう~

学校に来る前、朝ごはんを食べてきましたか？
朝ごはんは、一日の「リズム」をつくりまします。
明るい時間に元気に活動できるのも、お昼の時間にちゃんとおながすくのも、夜には眠くなってぐっすり寝ることができるのも朝ごはんのおかげです。
「リズム」がくずれると、やる気が出なったり、お昼に食べすぎて居眠りしてしまったり、グッタリつかれてしまうこともあります。
今日も、朝ごはんから元気な一日をはじめましょう。

食べ物もお皿も大切に。

毎日の給食でつかうお皿やおはしは、給食センターから届けています。(マイ箸持参の学校もあります。)
今日、あなたがつかったお皿やおはしは、あらって明日、他のだれかが使う大切なものです。
こわしたり、よごしたり、返し忘れたりしないよう、大切にしましょう。

今日の献立から

12日(水)~18日(火) 地産地消ウィーク

今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬぎ)
山形県産…きゅうり、もやし、大豆、青大豆、豚肉
(地産地消ウィークのみ)、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、牛乳、県産大豆使用(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、黄桃