

5月 予定献立表



今月の給食目標
「バランスの良い食事をしよう」



朝ごはん 毎日野菜 プラスして
みんなで食べると 元気アップ!



令和2年5月1日
佐久市学校給食北部センター

月	日	献立名		牛乳	赤の仲間	みどりの仲間	黄色の仲間	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)	食塩相当量(g)	備考
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)		血や筋肉になる	体の調子を整える	熱や力の元になる						
1	金	【おうちのかたへ】 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校も臨時休校になり、予想がつかない日々をすごしています。 今後の臨時休校の関係で、献立の変更が生じた場合は、学校を通じてお知らせします。											
7	木	【おうちの方へ連絡(2020.5.14)】											
8	金	分散登校中の献立は、段階を踏まえ内容が変わります。 5/18~22: 主食+主菜+牛乳											
11	月	5/25~29: 主食+主菜+汁物+牛乳 従って、主な材料と栄養素量は献立表中のものと同様です。											
12	火												
13	水												
14	木												
15	金												
18	月	ごはん	油淋鶏(ユウリンチー) だいこんとじゃこのサラダ さおろしとおふのみそしる	○	とりにく ちりめんじゃこ 凍りとうふのみそ	にんじん にんじん	玉ねぎ長ねぎ キャベツだいこん 玉ねぎ長ねぎ	でんぶん、米粉さとう さとう じゃがいも	揚げ油(米油)、ごま油 ごま油	634 28.0	775 32.8		
19	火	丸パン	ハンバーグ玉ねぎソースがけ わかめとツナのサラダ 茶かんでのスープ	○	ハンバーグ わかめ ぶたにく 茶葉天	にんじん にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ はくさい	さとう、でんぶん さとう	ごま油 ひまわり油	710 29.9	883 36.8		ユウリンチーは揚げた とりにくを刺んだネギと 玉ねぎをしょうゆペー スのたれをかからめてあ ります。
20	水	ごはん	エビフライ ゆかりあね さわかむら ほうろくにゅうプリン	○	えびフライ とりにくのみそ 豆乳プリン	にんじん にんじん、チンゲン菜	きゅうりキャベツ えのきたけ、たけのこ、長ねぎ	揚げ油(米油)	626 21.4	758 24.9			
21	木	米粉パン	とりにくのオープンやき チーズサラダ マンハッタンクラムチャウダー	○	とりにく サイコロチーズ ベーコンあさり	にんじん にんじん、トマト(肉)、セロリ	キャベツ、きゅうり セロリ、玉ねぎ	さとう さとう じゃがいも	ひまわり油 オリーブ油	654 28.4	790 34.8		佐久市産のお米を粉 とりにくにして米粉パンを作り ます。佐久市ブランド の米粉パンです。
22	金	ごはん	さけのビリからやき だいこんとせきみのサラダ 新玉ねぎと小松菜のみそ七 くだもの(みしろうかん)	○	しろさけ ササミフレーク とうふのみそ	にんじん にんじん、小松菜	きゅうり、だいこん 玉ねぎ、長ねぎ 養生素	さとう さとう	ごま油 ごま油	642 30.9	769 38.4		サケは川で生まれ海 に出て数年後に生まれ た川にもどって産卵 します。
25	月	ごはん	三色そばろ ばんざんすず いかだんごスープ	○	鶏ひき肉、ひらたまご ササミフレーク いかボール	にんじん にんじん	えだまめ(冷凍) きゅうり 玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ	さとう さとう	ひまわり油 ひまわり油	660 28.0	803 32.7		
26	火	キャロット パン	ロールキャベツ ツナサラダ ABCパスタスープ	○	ロールキャベツ ツナフレーク とりももにく	にんじん にんじん	きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、はくさい、コーン	さとう さとう	ひまわり油 オリーブ油	598 22.3	728 26.8		今月の佐久市 産食材は「ちん げんさい」です
27	水	野菜の華や かごはん	おきめだいのゆうあんやき きゃべつとじゃこのサラダ じゃがいものみそしる	○	沖目鯛の刺身焼き ちりめんじゃこ みそ	にんじん にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン 玉ねぎ	ごま油、白すりごま じゃがいも	638 15.2	762 16.5			佐久市産 地域食材
28	木	ソフトラ メン	にくしゅうまい かみかみサラダ ちゃんぽん風じる	○	にくしゅうまい さきいか 豚肉、えび、はたて、なると	にんじん にんじん	きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、キャベツ	ごま油、白すりごま ごま油	614 31.9	715 36.4			佐久市でとれる旬 の食材を学校給食 応援団(H28発 足)より学校給食に 取り入れています。 季節の味、佐久の 恵みの味を いただきます。
29	金	ごはん	ごぼうチップス まめまめサラダ チキンカレー	○	だいたい、青だいず とりにく	にんじん にんじん	ごぼう キャベツ、きゅうり、福神漬 玉ねぎ、りんご	薄力粉、でんぶん、さとう さとう	揚げ油(米油)、白すりごま ひまわり油	708 21.9	872 25.6		

★献立の材料を食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミンA μRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	ナトリウム μg
小学校基準値	650	24	20~30%	350	3	200	0.4	20	20	5	2.0未満
5月小学校平均値	658	28.0	27%	348	2.3	211	0.61	34	33	4.8	1.9
中学校基準値	830	30	20~30%	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5	2.5未満
5月中学校平均値	798	33.1	25%	375	3.0	237	0.81	0.70	38	38	2.5