



学校給食予定献立表



| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|------------------------|--|--|-------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| こんだて | 栄養三色 | 主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず | | 1 | 天皇即位の日 | 2 | 国民の休日 | 3 | 憲法記念日 |
| 栄養価 | | エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 | | ★🐟★🐟★🐟★🐟★🐟 ～だから、お魚をたべよう!～ 5月は「鯛」です。 鯛は、種類が非常に多く、200種類あるといわれています。その数多い鯛の中でも「真鯛」は、「鯛」の代名詞的な存在で、日本では「めでたい」縁起のいい魚として古くから祝い事には欠かせないものとなっています。鯛は、脂肪が少なく、栄養価の高いたんぱく質を含み、消化吸収がよく刺身で食べられることが多いですが、給食では23日に「潮汁」というお吸い物に鯛を使用します。 | | | | | |
| おかずの内容(g) | 黄)・熱や力になる 赤)・血や肉・骨を作る 緑)・体の調子をとのえる | 堺産農産物 『堺のめぐみ』を使用する 予定です 小松菜...10日, 31日 玉ねぎ...31日 | | 鯛(たい) | | | | | |
| ★予定献立は内容を一部変更する場合があります | | | | | | | | | |
| こんだて | 6 振替休日 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 栄養価 | | 613 24.2 34 | 604 23.6 24 | 630 25.7 26 | 600 25.3 22 | 600 25.3 22 | 600 25.3 22 | 600 25.3 22 | 600 25.3 22 |
| おかずの内容(g) | | | | | | | | | |
| こんだて | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 栄養価 | 605 21.0 36 | 650 21.1 24 | 606 28.6 32 | 635 26.8 26 | 650 21.1 24 | 635 26.8 26 | 650 21.1 24 | 635 26.8 26 | 650 21.1 24 |
| おかずの内容(g) | | | | | | | | | |
| こんだて | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 栄養価 | 630 23.9 33 | 605 23.2 26 | 642 21.1 32 | 609 24.3 18 | 606 22.6 20 | 606 22.6 20 | 606 22.6 20 | 606 22.6 20 | 606 22.6 20 |
| おかずの内容(g) | | | | | | | | | |
| こんだて | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| 栄養価 | 650 24.3 33 | 643 21.5 24 | 674 22.5 32 | 686 27.9 32 | 620 26.8 25 | 620 26.8 25 | 620 26.8 25 | 620 26.8 25 | 620 26.8 25 |
| おかずの内容(g) | | | | | | | | | |

☆・・・オープン献立

| 栄養価 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質エネルギー比(%) | カルシウム(mg) | マグネシウム(mg) | 鉄(mg) | 亜鉛(mg) | ビタミンA(μgRE) | ビタミンB1(mg) | ビタミンB2(mg) | ビタミンC(mg) | 食塩相当量(g) | 食物繊維(g) |
|---------|-------------|----------|-------------|-----------|------------|-------|--------|-------------|------------|------------|-----------|----------|---------|
| 5月平均 | 629 | 24.0 | 27 | 296 | 72 | 1.5 | 2.6 | 228 | 0.37 | 0.47 | 20 | 2.29 | 3.6 |
| 文部科学省基準 | 650 | 21~32.5 | 20~30 | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 2.00未満 | 5.0以上 |