

5月 給食もいっつけ表と栄養価

	月	火	水	木	金														
献立	お知らせ 1. 栄養価の基準値 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学校(中学年)</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>640</td> <td>820</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>18~32</td> <td>25~40</td> </tr> <tr> <td>塩分(g)</td> <td>2.5</td> <td>3.0</td> </tr> </table> 2. 今月の阿賀町産の食材 米、みそ			小学校(中学年)	中学校	エネルギー(kcal)	640	820	たんぱく質(g)	18~32	25~40	塩分(g)	2.5	3.0	給食当番の身支度チェック ① 髪の毛は全部帽子に入れましょう。 ② マスクはきちんとつけましょう。 ③ 爪は短く切りましょう。 ④ 手は石けんできれいに洗いましょう。 ⑤ 清潔な白衣を身につけましょう。				
				小学校(中学年)	中学校														
			エネルギー(kcal)	640	820														
			たんぱく質(g)	18~32	25~40														
塩分(g)	2.5	3.0																	
栄養価																			
エネルギー																			
たんぱく質																			
塩分																			
献立	6	7 阿賀町統一献立	8	9	10 中1、2 巡検														
	振替休日	あじつけ アセロラ のり セリ こんこんうめ たまごやき サラダ おいおい はるの ちらしずし すましじる	コールスロー / マーマレード サラダ チキン アップル コンソメ こくとうこめコパン スープ	はるさめの / さばの みそいため しおこうじやき ごはん けんちんじる	とりと カレーもやし / じゃがいもの あげに ごはん かぶのみそじる														
	栄養価	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校														
	エネルギー	647 kcal 841 kcal	649 kcal 844 kcal	653 kcal 848 kcal	671 kcal 872 kcal														
たんぱく質	25.3 g 32.9 g	27.7 g 36.0 g	24.2 g 31.5 g	25.9 g 33.7 g															
塩分	2.5 g 3.0 g	3.5 g 4.0 g	2.4 g 2.9 g	2.5 g 3.0 g															
献立	13	14	15	16	17 食育の日														
	きりぼし ツナごまあえ ちゅうかどん	じゃがいもの / きんぴら / にくだんご あおなの ごはん みそじる	ナムル ししゃも フリッター ゆで / しょうゆ ちゅうかめん ラーメンスープ	こまつなのサラダ ハヤシライス	アスパラガスの サラダ / かつおフライ ごはん はるの さわにわん														
	栄養価	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校														
	エネルギー	664 kcal 863 kcal	658 kcal 855 kcal	650 kcal 845 kcal	635 kcal 826 kcal	660 kcal 858 kcal													
たんぱく質	24.5 g 31.8 g	23.9 g 31.1 g	29.4 g 38.2 g	18.3 g 23.8 g	28.5 g 37.1 g														
塩分	2.8 g 3.3 g	2.5 g 3.0 g	2.9 g 3.4 g	2.7 g 3.2 g	2.4 g 2.9 g														
献立	20	21	22	23	24														
	きりこんぶに / ますの ピリからやき ごはん とんじる	なつみかん サラダ さんさい オイスター チャーハン ソースに	いちごジャム ブロッコリー かぼちゃ サラダ グラタン せわり / にんじんの ロッパン ポターージュ	しろみざかなと コーンあえ / ポテトの カレーあげ たまねぎの ごはん みそじる	こうはくサラダ スタミナどん / もちもち スープ														
	栄養価	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校														
	エネルギー	651 kcal 846 kcal	648 kcal 842 kcal	680 kcal 884 kcal	676 kcal 878 kcal	669 kcal 869 kcal													
たんぱく質	29.6 g 38.4 g	22.8 g 29.6 g	26.2 g 34.1 g	23.6 g 30.1 g	23.7 g 30.8 g														
塩分	2.4 g 2.9 g	2.6 g 3.1 g	3.6 g 4.1 g	2.5 g 2.9 g	2.6 g 3.1 g														
献立	27	28	29	30	31														
	いるどり あえ / あげだしとうふの そぼろあん なめし / みそかきたま じる	ひょうがなつ みかんセリ グリーンサラダ マカロニ チキンライス スープ	ごまあえ / あおりの ポテト おおむぎめんさんさいじる	しおこんぶ あえ / やきぎょうざ ごはん / とうふの ちゅうかに	ふきの きんぴら / さけの しおやき ごはん / わかめとあさりの みそじる														
	栄養価	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校	小学校(中学年) 中学校														
	エネルギー	643 kcal 841 kcal	636 kcal 826 kcal	671 kcal 872 kcal	659 kcal 856 kcal	642 kcal 834 kcal													
たんぱく質	22.2 g 28.9 g	20.3 g 26.3 g	26.6 g 34.6 g	24.2 g 31.5 g	27.9 g 36.2 g														
塩分	2.5 g 3.0 g	2.7 g 3.2 g	3.0 g 3.5 g	2.4 g 2.9 g	2.6 g 3.1 g														

* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。
 * 学校の給食予定は変更となる場合がありますので、学校からのたよりでご確認ください。