

# 5月予定献立表

米沢工業高等学校定時制の課程 保給部  
発行：令和6年4月26日（金）

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日(憲法記念日)
<p><b>5月7日は米エの「給食記念日」です</b> 米工定時制では、昭和38年1月7日より給食が開始されました。しかし、当時はまだパンと粉乳、マーガリン等の簡単なものだったそうです。 昭和44年5月7日から、主食だけでなく、おかずも付いた完全給食が実施されました。</p>		<p>ポークカレー 大根サラダ オレンジ</p>	<p>ごはん さつまい ししゃもフライ 米粉めん入りサラダ</p>	<p><b>規則正しい生活を！</b> ゴールデンウィークも「<b>早寝 早起き 朝ごはん</b>」のリズムを忘れずに！</p>
		エネルギー 847 kcal カルシウム 308 mg	エネルギー 882 kcal カルシウム 432 mg	
6日	7日	8日	9日	10日
振替休日	<p>五目ちらし寿司 すまし汁(豆腐、三つ葉) アスパラガスと鶏肉の炒め物 生姜和え(小松菜、もやし)</p>	<p>スパゲティミートソース キャベツのサラダ ゼリー</p>	<p>焼き肉丼 味噌汁(キャベツ、麩) お浸し (ほうれん草、もやし)</p>	<p>ご飯 味噌汁(豆腐、えのき茸) 揚げ餃子の野菜あんかけ のりマヨサラダ</p>
	エネルギー 809 kcal カルシウム 341 mg	エネルギー 867 kcal カルシウム 333 mg	エネルギー 769 kcal カルシウム 309 mg	エネルギー 853 kcal カルシウム 362 mg
13日	14日	15日(学校休業日)	16日	17日
<p>ご飯 かきたま汁 牛肉とたけのこの煮物 生姜和え (わかめ、キャベツ、もやし)</p>	<p>ご飯 味噌汁(大根、油揚げ) さわらの辛味焼き きのこもやしのソテー おかか和え(小松菜、キャベツ)</p>	<p>感謝の気持ちを込めて 「<b>いただきます</b>」と 「<b>ごちそうさま</b>」の あいさつをきちんと しましょう！</p>	<p>ご飯 ミネストローネ ハンバーグ 野菜サラダ オレンジ</p>	<p>1年次 宿泊研修 2年次 校外研修 3・4年次 修学旅行</p>
エネルギー 819 kcal カルシウム 321 mg	エネルギー 755 kcal カルシウム 325 mg		エネルギー 934 kcal カルシウム 338 mg	
20日	21日	22日	23日	24日
<p>ご飯 わかめスープ 酢豚 ナムル(キャベツ、豆苗)</p>	<p>ご飯 味噌汁(油揚げ、小松菜) 焼き魚(塩さば) 大根おろし ふきの炒り煮</p>	<p>ご飯 クリームシチュー サーモンフライ 野菜サラダ ふりかけ</p>	<p>ご飯 味噌汁(玉ねぎ、キヌサヤ) 鶏肉の朝鮮焼き 野菜炒め からし和え(おかひじき)</p>	<p>ご飯 味噌汁(なめこ、ねぎ) 豚肉の味噌だれ焼き せんキャベツ 切り干し大根煮</p>
エネルギー 829 kcal カルシウム 302 mg	エネルギー 827 kcal カルシウム 366 mg	エネルギー 884 kcal カルシウム 414 mg	エネルギー 762 kcal カルシウム 374 mg	エネルギー 808 kcal カルシウム 338 mg
27日	28日	29日(5月お誕生会)	30日	31日
<p>ご飯 山菜汁 焼き魚(甘塩ほっけ) ミニトマト にんじんしりしりー</p>	<p>麦ご飯 味噌汁(大根、油揚げ) 豚肉のキムチ炒め 長芋とオクラの和え物</p>	<p>ごはん 豚汁 ちくわの二色揚げ 海藻サラダ フルーツポンチ</p>	<p>ごはん 味噌汁(豆腐、小松菜) しゅうまい 春雨といんげんの炒め物</p>	<p>ひじきごはん 和風かきたま汁 じゃがいもの炒め物</p>
エネルギー 783 kcal カルシウム 462 mg	エネルギー 760 kcal カルシウム 413 mg	エネルギー 852 kcal カルシウム 362 mg	エネルギー 781 kcal カルシウム 343 mg	エネルギー 806 kcal カルシウム 339 mg

## ☆ 今月の給食の栄養価について ☆

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)	野菜の量(g)
今月の平均	822	31.7	25.1 (27.5%)	357	3.1	2.9	140
基準	830	25.0~ 41.0	摂取1割の 25~30%	380	3.2	3.0g未満	140

※牛乳は毎日1本付きます。エネルギー量とカルシウム量は、牛乳の分を含んでいます。

※材料の都合により献立を変更する場合があります。