

5月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
2月	ごはん 牛乳 お茶の葉ふりかけ さばの塩焼き ほうれん草となめこのみそ汁 【八十八夜献立】	米 じゃがいも ごま	牛乳 さば 豆腐 削り節	なめこ にんじん 煎茶 ほうれん草	塩 かつおだし こんぶだし 赤みそ しょうゆ 酒 三温糖	644kcal/27.5g 27.4g/2g	772kcal/30.5g 28.2g/2.5g
3(火)憲法記念日、4(水)みどりの日、5(木)こどもの日							
6金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 野菜のみそ汁	米 油 でんぷん じゃがいも	わかめごはんのもと 牛乳 鶏肉 油揚げ	にんにく しょうが にんじん キャベツ	酒 しょうゆ 塩 こしょう こんぶだし かつおだし 赤みそ 白みそ	616kcal/26.1g 17.7g/2.6g	809kcal/33.7g 21g/3.3g
9月	そぼろ丼(ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 豆腐のみそ汁	米 油 でんぷん	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	しょうが 枝豆 コーン ねぎ ほうれん草 えのきたけ	ざらめ 酒 しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし 赤みそ	603kcal/26.5g 19.2g/2.6g	780kcal/33.1g 22.2g/3.2g
10火	ツナマヨトースト 牛乳 トマトオムレツ 野菜のコンソメスープ	食パン マヨネーズ じゃがいも	ツナ 牛乳 トマトオムレツ	キャベツ にんじん	コンソメ 鶏だし 塩 こしょう	665kcal/21.3g 33.4g/3.1g	854kcal/26.3g 39.6g/3.9g
11水	ごはん 牛乳 大根と鶏肉のカレー ヨーグルトあえ	米 じゃがいも 油 カレールウ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんじん 大根 にんにく しょうが 炒め玉ねぎ みかん りんご ナタデココ	ウスターソース ケチャップ カレー粉 グラニュー糖	604kcal/20.9g 13.4g/1.9g	787kcal/26.1g 15.3g/2.6g
12木	わかめうどん(ソフトめん、わかめうどん汁) 牛乳 ちくわの2色揚げ(青のり、ゆかり)	ソフトめん てんぷら粉 油	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ ちくわ 青のり	大根 ほうれん草	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 塩 ゆかり	604kcal/25.3g 15.1g/3.4g	795kcal/31.6g 17.6g/4.3g
13金	ごはん 牛乳 鶏肉ともやしのしょうが炒め キャベツのみそ汁	米 油 でんぷん	牛乳 鶏肉 油揚げ	もやし キャベツ にんじん にんにく しょうが	酒 ざらめ しょうゆ 赤みそ 白みそ かつおだし こんぶだし	602kcal/29.9g 15.2g/2.7g	781kcal/37.3g 17.6g/3.4g
16月	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース 大根サラダ	米 じゃがいも 油 ハヤシルウ 和風ドレッシング デミグラスソース	牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ トマト 炒め玉ねぎ にんじん 大根	ケチャップ ウスターソース コンソメ	597kcal/24.2g 17.3g/2.3g	776kcal/30.1g 20.2g/2.9g
17火	コロッケパン(スライスコッペパン、コロッケ、個袋ソース) ジョア コールスローサラダ ミネストローネ	コッペパン コロッケ 油 フレンチドレッシング じゃがいも トマトルウ	ジョア ウインナー 大豆	キャベツ コーン にんじん たまねぎ にんにく トマト	個袋ソース コンソメ 塩	630kcal/19.8g 20.6g/3.5g	816kcal/25.5g 25.8g/4.4g
18水	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 豚汁	米 油 でんぷん ごま油	わかめごはんのもと 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	にんにく しょうが にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	酒 しょうゆ 塩 こしょう かつおだし みりん 白みそ 赤みそ	611kcal/29.3g 19.7g/2.5g	805kcal/38g 23.8g/3.3g
19木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳 海苔塩ポテト	ホットラーメン フライドポテト 油	牛乳 鶏肉 なた 青のり	キャベツ にんじん もやし	塩ラーメンスープ こしょう 塩	589kcal/26.3g 16.2g/2.8g	781kcal/34g 19g/3.4g
20金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	米 ごま油 でんぷん ラー油 ごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん	中華スープ しょうゆ コチュジャン テンジャン 赤みそ 塩 鶏だし こしょう	604kcal/23.8g 20.4g/2.4g	796kcal/29.6g 24.6g/3.2g
23月	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ 大根のみそ汁	米 でんぷん 油	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ	にんにく しょうが にんじん 大根	トウモロコシ ケチャップ 鶏だし ざらめ 酒 酢 かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ	597kcal/25.2g 18.7g/1.8g	780kcal/31.5g 22.1g/2.2g
24火	コッペパン 牛乳 キーマカレー ブロッコリーサラダ	コッペパン カレールウ 油 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆	もやし にんじん にんにく しょうが トマト 炒め玉ねぎ ブロッコリー コーン	コンソメ ウスターソース ケチャップ カレー粉	589kcal/26.5g 23g/3.1g	783kcal/34.6g 28.3g/4.2g
25水	ごはん 牛乳 中華風きゅうり ピリ辛肉みそ たまごのみそ汁	米 でんぷん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 卵	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ にんじん もやし	しょうゆ 赤みそ ざらめ トウモロコシ 酒 塩 かつおだし 白みそ	635kcal/25.4g 21.2g/2.7g	825kcal/31.7g 25.6g/3.4g
26木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 切干大根のマヨネーズサラダ	ソフトめん マヨネーズ ごま油	牛乳 油揚げ 鶏肉	たまねぎ 切干大根 にんじん きゅうり コーン	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 酢	627kcal/25g 19.8g/2.7g	833kcal/32.2g 23.7g/3.5g
27金	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の中華あん 春雨サラダ	米 でんぷん 油 春雨 ごま ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ 錦糸玉子	たまねぎ ほうれん草 しょうが きゅうり にんじん	しょうゆ 中華スープ みりん 酢 三温糖 鶏だし こしょう	618kcal/22.6g 19.1g/1.9g	803kcal/27.7g 22.5g/2.3g
30月	ごはん 牛乳 大根のナムル カレー	米 じゃがいも 油 カレールウ ごま油	牛乳 豚肉	大根 にんじん たまねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ	塩 鶏だし しょうゆ こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	601kcal/17.5g 18.7g/2.4g	783kcal/21.5g 22.3g/3.3g
31火	揚げパン(シュガー) 牛乳 バジルチキン ポトフ	コッペパン 油 じゃがいも	牛乳 バジルチキン ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	グラニュー糖 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	634kcal/22.5g 28g/2.7g	812kcal/27.5g 33.1g/3.7g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

日曜	献立	ひとくちメモ
2月	ごはん 牛乳 お茶の葉ふりかけ さばの塩焼き ほうれん草となめこのみそ汁 【八十八夜献立】	今日は、八十八夜です。八十八夜と言えば、新茶の茶摘みが行われます。八十八夜には、末広がり縁起のいいとされる八の字が二つ入っており、この日に摘んだ新茶を飲むと、「長生きできる」「無病息災で生活できる」とされています。今日のお茶の葉ふりかけには、静岡県のお茶を使用しました。茶葉をそのまま使用しています。
3日(火) 憲法記念日、4日(水) みどりの日、5日(木) こどもの日		
6金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 野菜のみそ汁	野菜のみそ汁には、かつおだしとこんぶだしを使っています。他に、いりこだしを使うこともあります。また、みそは2種類を混ぜて使っています。だしと同じで、具材によっては、1種類のみそを使うこともあります。同じみそ汁でも違いがあります。
9月	そぼろ丼(ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 豆腐のみそ汁	給食で使う豆腐は、食物繊維や鉄分、カルシウムが強化されたものを使用しています。味は、普通のお豆腐と同じです。
10火	ツナマヨトースト 牛乳 トマトオムレツ 野菜のコンソメスープ	ツナトーストは、給食センターで作りました。しょうゆやねぎ、のりを加えてもおいしいです。ツナトーストは、よく噛んで食べてください。
11水	ごはん 牛乳 大根と鶏肉のカレー ヨーグルトあえ	大根と鶏肉のカレーには、トマトピューレを使っています。トマトピューレは、トマトを煮詰めたものです。味が濃いのが特徴です。
12木	わかめうどん(ワケメン、わかめうどん汁) 牛乳 ちくわの2色揚げ(青のり・ゆかり)	ちくわの2色揚げは、青のりとゆかりを使い作りました。1人2個です。味と色が違うので、気をつけてください。
13金	ごはん 牛乳 鶏肉ともやしのしょうが炒め キャベツのみそ汁	今がキャベツのおいしい季節です。春キャベツは、柔らかいので、生でサラダにして食べるのがおすすめです。たまねぎやじゃがいもなど、春は野菜がおいしい季節です。いろいろな種類の野菜を食べてみてください。
16月	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース 大根サラダ	鶏肉のハヤシソースは、トマトベースの味付けです。キャベツやきのこ類もおすすめの具材です。季節の野菜を入れて、作ってもおいしいですよ。
17火	コッパパン(スライスロールパン、コック、個袋ソース) ゾウ コルスローサラダ ミネストローネ	スライスコッパパンに、コロッケをはさみ、お好みでソースをかけて、コロッケパンにして食べてください。個袋ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてください。パンは、あまり口に入れすぎないように気をつけて、よく噛んで食べてください。
18水	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 豚汁	豚汁は、野菜がたっぷり食べられるように作りました。お肉や豆腐、油揚げも入っているので、栄養満点です☆
19木	タコ(ホッパルメ、タコスープ) 牛乳 海苔塩ポテト 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は、食育の日献立です。今日は、めんの日なので、野菜を大きめに切ってみました。目標は一口30回以上噛んで食べるのですが、まずはいつもより5回以上多く噛んで食べることを意識してみてください。よく噛むことで、食材の味がよりわかりますよ。
20金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	麻婆豆腐は、コチュジャンやテンメンジャンを使用しています。みそも加えて味つけています。お家の麻婆豆腐よりも辛さ控えめかなと思います。給食の麻婆豆腐はどうでしょうか。
23月	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ 大根のみそ汁	鶏肉のチリソースあえは、ケチャップ、にんにく、しょうが、酢、鶏だし、砂糖などで作りました。辛さは、豆板醤で調整していますよ。お肉でも魚介類でも合うソースです。
24火	コッパパン 牛乳 キーマカレー ブロッコリーサラダ	コッパパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてください。一口ずつちぎって食べると口に入れ過ぎるのを防げますよ。
25水	ごはん 牛乳 中華風きゅうり ピリ辛肉みそ たまごのみそ汁	ピリ辛肉みそは、ごはんと一緒に食べてください。肉みそは、ごはんと一緒に食べてもいいし、うどんやラーメンと一緒に食べてもいいので、たくさん作りストックしておくとう便利です。
26木	きつねうどん(ワケメン、きつねうどん汁) 牛乳 切干大根のミネソ あえ	切干大根は、煮物ではなくマヨネーズ味のサラダにしました。切干大根とマヨネーズ意外とよく合いますよ。おいしいと思ったらお家でも作ってください。乾物なので、ストックしておくとう便利です。
27金	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の中華あん 春雨サラダ	厚揚げと豚ひき肉を中華あんにしてみました。ごはんにかけて食べてもいいと思います。厚揚げは、大豆製品です。今日は、厚揚げを主役にしてみました。ピリ辛の味つけの炒め物にしてもごはんとうよく合いますよ。
30月	ごはん 牛乳 大根のナムル カレー	大根をせん切りにし、ナムルにしてみました。今日は、大根ですが、辛いのが好きな人は、キムチと合わせてもいいと思います。さっぱりしているので、カレーとうよく合います。
31火	揚げパン(シュガー) 牛乳 バジルチキン ポトフ	今日の揚げパンは、シンプルなシュガー味です。給食では、油で揚げていますが、トースターでも作れます。パンに油をつけて、焼いて、熱いうちにお好みの味をつけてください。揚げパンも、よく噛んで食べてください。