

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	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料 (その他)			
1金	こぎつね丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	米 だいたい油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	にんじん 枝豆 しょうが たまねぎ	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	618kcal/24.8g 23.2g/2g	762kcal/30.1g 28g/2.5g	
4(月)みどりの日 5(火)こどもの日 6(水)振替休日								
7木	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺あえ	ソフト麺 だいたい油 カレーフレーク 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) 三温糖	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく キャベツ	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉 塩	648kcal/26.7g 21.7g/2.3g	856kcal/34.4g 26.1g/3.2g	
8金	ピピンバ 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	米 おおむぎ ごま油 三温糖 ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 赤みそ 豆腐	ほうれん草 にんじん 切干大根 キムチ にんにく たまねぎ チンゲンサイ コーン	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	607kcal/21.8g 22.8g/1.4g	795kcal/27g 27.6g/2g	
11月	そばろ丼 牛乳 大根と小松菜のみそ汁	米 だいたい油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	しょうが 枝豆 コーン だいこん こまつな にんじん	酒 しょうゆ かつおだし	614kcal/25.5g 23.7g/1.8g	781kcal/31.8g 27.4g/2.3g	二宮西中3年生なし
12火	コッペパン 牛乳 鶏肉のバジル炒め スパイシーミネストローネ 【無添加食品～有機大豆を使用した献立】	コッペパン 片栗粉 だいたい油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー 有機蒸し大豆	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	酒 バジルソース 塩 こしょう コンソメ トマトピューレ ケチャップ チリパウダー	600kcal/30.1g 23.8g/2.1g	809kcal/38.9g 29.9g/2.9g	二宮西中3年生なし
13水	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え ごましお	米 じゃがいも だいたい油 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 蒲鉾 のり	にんじん たまねぎ こんにゃく もやし	かつおだし みりん しょうゆ 塩 ごましお	631kcal/24g 21.4g/1.7g	813kcal/29.8g 25.6g/2.1g	二宮小6年生なし 山西小6年生なし 二宮西中3年生なし
14木	ホットラーメン 牛乳 サンマーメンスープ 春巻き	ホットラーメン 片栗粉 だいたい油 ごま油 油	牛乳 鶏肉 春巻き	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが	中華スープ 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	669kcal/23.2g 23.1g/2.2g	887kcal/29.2g 30g/2.5g	二宮小6年生なし 一色小6年生なし 山西小6年生なし
15金	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 ごま和え 青のりのみそ汁	米 ごま 三温糖	牛乳 さばの生姜煮 あおのり 豆腐 白みそ 赤みそ	もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ	しょうゆ かつおだし	623kcal/27g 21.7g/2.8g	746kcal/31.7g 24.5g/3.5g	一色小6年生なし
18月	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ たまねぎのみそ汁	米 片栗粉 油 だいたい油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが たまねぎ	トウバンジャン ケチャップ 鶏だし 酒 酢 かつおだし	612kcal/25.5g 18g/1.8g	754kcal/30.9g 21.1g/2.3g	二宮中3年生なし
19火	コッペパン コーヒー牛乳 クリームシチュー さつまいもサラダ 【食育の日献立～かみかみ献立～】	コッペパン だいたい油 じゃがいも ホワイトルウ さつまいも マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 鶏肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ きゅうり	コンソメ 塩 こしょう 酢	610kcal/24.1g 18g/2.1g	823kcal/32.2g 23.5g/3.3g	二宮中3年生なし
20水	ごはん 牛乳 肉みそキャベツ かきたま汁	米 三温糖 だいたい油 片栗粉	牛乳 鶏肉 赤みそ 卵	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ トウバンジャン 酒 かつおだし 塩 みりん	607kcal/23.1g 19.7g/1.7g	748kcal/28g 23.2g/2.2g	二宮中3年生なし
21木	ホットラーメン 牛乳 豆乳ちゃんぽん チーズはんぺんフライ	ホットラーメン だいたい油	牛乳 鶏肉 なた 白みそ 無調整豆乳 チーズはんぺんフ ライ	もやし キャベツ にんじん きくらげ しょうが	中華スープ 鶏だし 塩 こしょう しょうゆ	640kcal/30g 21.6g/2.2g	860kcal/39.5g 26.5g/2.9g	
22金	麦ごはん ジョア(ブルーベリー) キーマカレー みかんゼリーあえ	米 おおむぎ カレーフレーク だいたい油 温州みかんカットゼ リー ナタデココ あまなつみかんゼ リー	ジョア(ブルーベ リー) 鶏肉 クラッシュ大豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ウスターソース ケチャップ カレー粉	603kcal/18.8g 15.6g/1.4g	804kcal/24.3g 20.4g/1.9g	
25月	焼き鳥丼 牛乳 みそけんちん汁	米 三温糖 だいたい油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	しょうゆ 酒 かつおだし みりん	630kcal/27.7g 19.2g/2.1g	778kcal/33.5g 22.6g/2.6g	
26火	揚げパン(ココア) 牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め ABCスープ	コッペパン 油 グラニュー糖 だいたい油 片栗粉 三温糖 じゃがいも アルファベットマカロ ン	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ コーン	ココア 酒 塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ コンソメ こしょう	612kcal/27.1g 22.8g/2g	820kcal/34.8g 28.5g/2.9g	
27水	ごはん 牛乳 ホキの南蛮風ソース 野菜のみそ汁	米 片栗粉 だいたい油 三温糖 じゃがいも ごま油	牛乳 ホキ 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ もやし にんじん キャベツ	塩 こしょう 酢 しょうゆ かつおだし	610kcal/25.6g 19.6g/2.1g	736kcal/28.1g 23.1g/2.7g	一色小4年生なし
28木	ミートソース 牛乳 コロコロサラダ	ソフト麺 三温糖 片栗粉 だいたい油	牛乳 鶏肉 大豆ミート ツナ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり 枝豆 赤パプリカ だいこん コーン	トマトピューレ ケチャップ コンソメ ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン 酢	655kcal/29.5g 20.9g/2g	871kcal/37.7g 25g/2.6g	
29金	ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町の小松菜を使用した献立①～】	米 だいたい油 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏肉 いか短冊 なた 鶏ささみ	にんじん たまねぎ メンマ水煮 きくらげ こまつな もやし きゅうり	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒 塩 酢	631kcal/26.1g 21.2g/1.7g	772kcal/31.8g 25.3g/2.2g	一色小5年生なし

※ 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。
 ※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。
 ※ 給食で使用しているパンの袋の中にまれに水滴がつくことがあります。品質には問題ありません。
 ※ 当日使用する調味料は、調理する献立いずれにも使用する場合があります。

日曜	献立	ひとくちメモ
1 金	こぎつね丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	こぎつねごはんは、きざみ油揚げが入ったごはんです。どうして「こぎつねごはん」という名前なのかというと、きつねは油揚げが好物だという話に由来しているからです。
4 (月) みどりの日 5 (火) こどもの日 6 (水) 振替休日		
7 木	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺あえ	今日は、ちくわの磯辺あえです。ちくわは魚のすり身で作られており、たんぱく質、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。
8 金	ビビンバ 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	ビビンバは韓国の伝統料理です。韓国語で「ピピム(ビビン)」は「ませ」、「パッ(パ)」は「ごはん」を意味しています。ごはんとビビンバの具を混ぜて食べてくださいね。
11 月	そばろ丼 牛乳 大根と小松菜のみそ汁	今日のみそ汁に入っている小松菜には、鉄分やカルシウムなどが豊富です。小松菜のカルシウムは、ほうれん草の約3倍含まれていて、カルシウムが豊富な食品として知られる牛乳よりも多いんですよ。
12 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のバジル炒め スパイシーミネストローネ 【無添加食品～有機大豆を使用した献立】	今日のスパイシーミネストローネには、有機大豆を使用しています。有機栽培された大豆で作られ、化学物質に頼らない、自然の力によって栽培されています。いつもの大豆とは異なり、有機認定機関により特別に有機JASマークをもらっています。有機JAS認証を取得するには、栽培・製造・管理工程で厳しい基準をクリアしなくてはなりません。いつもの大豆と比べてお味はどうでしょうか？
13 水	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え ごましお	肉じゃがの中には、砂糖が入っています。給食で使用する砂糖は「三温糖」という種類のもので、みなさんが想像する白い砂糖は「上白糖」という種類の砂糖です。三温糖は茶色くて、深みやコクがです。和食や煮物にも合う砂糖です。
14 木	ホットラーメン 牛乳 サンマーメンスープ 春巻き	サンマーメンは、どこで生まれた料理でしょうか？①横須賀市 ②横浜市 ③二宮町 正解は、②横浜市です。サンマーメンとは、新鮮でシャキシャキとした素材を上に乗せた麺という意味があります。戦前から横浜中華街では肉そばがよく食べられていたが、高価だったため、まかないとして野菜入りの麺料理「サンマーメン」が作られるようになりました。
15 金	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 ごま和え 青のりのみそ汁	青のりのみそ汁には、青のり、たまねぎ、豆腐が入っています。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。味は普通の豆腐と同じです。
18 月	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ たまねぎのみそ汁	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。お肉でも魚でも合うソースです。
19 火	コッペパン コーヒー牛乳 クリームシチュー さつまいもサラダ 【食育の日献立～かみかみ献立～】	今日のかみかみ献立の日です。一口30回！いつもより5回多く噛むように意識してみましょう。パンは一口ずつちぎって、よく噛んで食べましょう。さつまいもサラダもホクホクしているので、少しずつよく噛んで食べましょう。よく噛むと、さつまいもの甘味が出てきますよ。
20 水	ごはん 牛乳 肉みそキャベツ かきたま汁	今日は肉みそキャベツです。キャベツには、免疫力向上に役立つビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムとビタミンK、便秘解消に効く食物繊維などが豊富に含まれています。
21 木	ホットラーメン 牛乳 豆乳ちゃんぽん チーズはんぺんフライ	今日は、豆乳ちゃんぽんです。豆乳ともやし、実は同じ大豆の仲間であることを知っていますか？大豆はいろんな形に変身します。ほかにどんな姿があるのか考えてみながら食べてくださいね。
22 金	麦ごはん ジョア(ブルーベリー) キーマカレー みかんゼリーあえ	今日は、キーマカレーです。暑いときに、カレーを食べたくありませんか？実は、カレーに含まれる「スパイス」が理由とされています。スパイスには、夏バテで疲れてしまった内臓を元気にしてくれる栄養がたくさん含まれていますよ。
25 月	焼き鳥丼 牛乳 みそけんちん汁	みそは、給食には欠かせない調味料です。体に良くて健康的な食べ物であることから「みそは医者いらす」ということわざがあります。
26 火	揚げパン(ココア) 牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め ABCスープ	今日の揚げパンは、ココア味です。ココアの原料である「カカオ」は近年、気候の変動により、世界的にも収穫量が減少しているそうです。カカオが育つには、6～7年かかるそうです。貴重なココア味を味わってくださいね。
27 水	ごはん 牛乳 ホキの南蛮風ソース 野菜のみそ汁	今日はホキの南蛮風ソースです。ホキは、4月の給食に登場したタラと同じ白身魚の仲間、クセがなく身がやわらかいので、フライやムニエルなど幅広く料理に使われる魚です。今日は、焼いたホキに南蛮風ソースをかけています。
28 木	ミートソース 牛乳 コロコロサラダ	ミートソースは、ソフトめんからためて食べてくださいね。ソースなので、めんからみやすいと思います。コロコロサラダは、サイコロ状にコロコロした野菜が入ったサラダです。
29 金	ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町の小松菜を使用した献立①～】	今日は、八宝菜です。八宝菜の「八」は、8つではなく「多くの」という意味です。名前の由来には諸説ありますが、「(宝のように)おいしい素材を集めてできた料理として宮廷で大事にされた」という話があります。今日は二宮町の小松菜を使用しています。おいしくいただきますよ。