

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）	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	
1 木	わかめうどん 牛乳 キャベツとツナのマヨサラダ	ソフト麺 三温糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏むね肉 わかめ 油揚げ ツナ	大根 たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり	かつおだし しょうゆ みりん 酢 塩	585kcal/28.5g 16.5g/1.8g	776kcal/36.4g 19.5g/2.2g	
2 金	ごはん 牛乳 鶏ちゃん風 根菜のみそ汁	米 だいたいず油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏むね肉 赤みそ 豆腐 油揚げ 白みそ	キャベツ にら にんじん たまねぎ にんにく しょうが ごぼう こんにゃく	塩 しょうゆ トウバンジャン みりん かつおだし	596kcal/26g 19.9g/2.1g	732kcal/31.4g 23.5g/2.8g	
5(月)こどもの日 6(火)振替休日								
7 水	ごはん 牛乳 みそカツ 春野菜のっぺい汁	米 三温糖 片栗粉 油 じゃがいも だいたいず油	牛乳 チキンカツ 赤みそ 豆腐	にんじん メンマ水煮 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	酒 みりん かつおだし しょうゆ 塩	591kcal/20.1g 15g/2.2g	748kcal/25.3g 18.2g/2.7g	
8 木	サンマーマン 牛乳 中華風あえ	ホットラーメン 片栗粉 だいたいず油 ごま油 ごま 三温糖	牛乳 鶏ひき肉	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが きゅうり	中華スープ 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう 酢	601kcal/22.3g 20.2g/2.1g	798kcal/28.6g 24.1g/2.5g	
9 金	麦ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え ごましお	米 おおむぎ じゃがいも だいたいず油 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾 のり	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース もやし	かつおだし みりん しょうゆ 酒 塩 ごましお	581kcal/22.1g 17.3g/1.9g	762kcal/27.5g 20.3g/2.3g	
12 月	ごはん 牛乳 揚げ鮭の南蛮風ソース 大根と小松菜のみそ汁	米 片栗粉 だいたいず油 三温糖	牛乳 さけ 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ だいこん こまつな にんじん	酢 しょうゆ かつおだし	592kcal/28.6g 15.9g/2g	705kcal/31g 17.6g/2.5g	
13 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	コッペパン だいたいず油 じゃがいも ホワイトルウ さつまいも マヨネーズ(卵なし)	コーヒー牛乳 鶏むね肉 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	619kcal/24g 19.1g/2.2g	836kcal/32.1g 24.9g/3.2g	
14 水	こぎつね丼 牛乳 じゃがいもと豆腐のみそ汁	米 だいたいず油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	にんじん ごぼう 枝豆 しょうが たまねぎ	みりん 酒 しょうゆ 枝豆 しょうが かつおだし	611kcal/24.4g 22.9g/2.2g	753kcal/29.2g 27.5g/2.9g	
15 木	ミートソース 牛乳 こまつナサラダ	ソフト麺 三温糖 片栗粉 だいたいず油 ごま油 ねりごま(白)	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート ツナ	たまねぎ にんじん にんにく こまつな もやし	トマトピューレ ケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう 塩 赤ワイン しょうゆ 酢	648kcal/28.2g 18.1g/2.3g	864kcal/36g 21.5g/2.9g	
16 金	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのキムチ炒め 中華風たまごスープ	米 だいたいず油 三温糖 ごま 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ 卵	にんじん キムチ にら たまねぎ にんにく ねぎ えのきたけ もやし チンゲンサイ 干しいたけ	みりん しょうゆ 中華スープ 鶏だし 塩 こしょう	596kcal/23g 17.9g/1.8g	735kcal/28.1g 21g/2.2g	
19 月	ごはん 牛乳 いかフライの甘辛だれ かみかみごまみそ汁 【食育の日献立～かみかみ献立～】	米 油 三温糖 じゃがいも ごま ごま油	牛乳 いかフライ 鶏ひき肉 さつま揚げ ちくわ 赤みそ 白みそ	にんじん もやし ごぼう ねぎ	しょうゆ 酢 みりん かつおだし トウバンジャン	594kcal/22.3g 21.5g/2.1g	761kcal/29.4g 26.1g/2.8g	
20 火	コッペパン 牛乳 チリコンカン 洋風春雨サラダ	コッペパン じゃがいも マカロニ だいたいず油 三温糖 はるさめ	牛乳 鶏ひき肉 蒸し大豆 ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり もやし コーン	ケチャップ チリパウダー ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ 酢 コンソメ からし	602kcal/24.1g 22.6g/2.1g	812kcal/31.3g 28.5g/2.8g	
21 水	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 大根と青のりのみそ汁	米 三温糖 だいたいず油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 あおのり 豆腐 白みそ 赤みそ	たまねぎ しょうが にんじん 大根	酒 しょうゆ かつおだし	582kcal/26.5g 13.3g/2.2g	714kcal/32.1g 14.9g/2.7g	
22 木	豆乳ちゃんぽん 牛乳 蒸ししゅうまい ナムル	ホットラーメン だいたいず油 ごま油 ごま	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾 白みそ 無調整豆乳 ポークしゅうまい	にんじん もやし こまつな しょうが きくらげ きゅうり	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	581kcal/31.8g 15.6g/2.3g	756kcal/39.8g 17.3g/2.9g	一色小学校6年生なし 西中学校3年生なし
23 金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー みかんゼリーあえ	米 おおむぎ じゃがいも だいたいず油 カレーフレーク 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	牛乳 鶏むね肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ カレー粉 コンソメ	589kcal/19.2g 15.6g/1.7g	774kcal/23.9g 18.4g/2.2g	一色小学校6年生なし 西中学校3年生なし
26 月	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 沢煮碗	米 ごま 三温糖 じゃがいも だいたいず油	牛乳 ごまさば 赤みそ 豚肉	しょうが にんにく にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ	酒 みりん かつおだし しょうゆ 塩	587kcal/32.8g 16.1g/1.9g	712kcal/38.7g 18.2g/2.3g	西中学校3年生なし
27 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 だいたいず油 片栗粉 三温糖 じゃがいも アルファベットマカロ ニ	牛乳 鶏むね肉	たまねぎ にんにく にんじん コーン グリーンピース	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	597kcal/27.2g 20.5g/2.1g	801kcal/35.1g 25.4g/2.9g	二宮小学校6年生なし 山西小学校6年生なし
28 水	親子丼 牛乳 野菜のみそ汁	米 だいたいず油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 卵 鶏むね肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	たまねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ みりん かつおだし 塩	589kcal/26.3g 17.1g/2g	728kcal/32.2g 20.1g/2.5g	二宮小学校6年生なし 山西小学校6年生なし 一色小学校4年生なし
29 木	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	ソフト麺 だいたいず油 カレーフレーク 片栗粉 天ぷら粉 油	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ちくわ あおのり	たまねぎ ねぎ もやし にんじん にんにく	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉	637kcal/26.3g 18.2g/2.1g	865kcal/36.1g 21.9g/3.3g	
30 金	ごはん ジョア(ブルーベリー) 八宝菜 中華わかめサラダ	米 だいたいず油 ごま油 片栗粉 三温糖	ジョア(ブルーベリー) 鶏むね肉 いか短冊 なた わかめ	にんじん たまねぎ もやし メンマ水煮 きくらげ こまつな キャベツ コーン	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒 塩 酢	600kcal/22.9g 13.2g/1.7g	750kcal/28.2g 17.6g/2.5g	一色小学校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。

日曜	献立	ひとくちメモ
1 木	わかめうどん 牛乳 キャベツとツナのマヨサラダ	わかめうどんには、大根や鶏肉、たまねぎやにんじんなどの食材も入っています。わかめは、マグネシウムやヨウ素、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。
2 金	ごはん 牛乳 鶏ちゃん風 根菜のみそ汁	今日は、鶏ちゃん風です。鶏ちゃんとは、どこのご当地料理でしょうか？①神奈川県②岐阜県③奈良県 正解は②岐阜県です。鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めたものが「鶏ちゃん」です。昔は鶏肉が貴重な食材でした。今でいうお正月に食べられる特別な日の料理だったそうです。給食では、キャベツやにらなどの野菜と甘辛みそ味にしてみました。
5日（月）こどもの日 6日（火）振替休日		
7 水	ごはん 牛乳 みそカツ 春野菜のっぺい汁	のっぺい汁は、佐賀県で伝わる汁物です。「のっぺ」とは、片栗粉で汁にとろりとした濃度をつけていることを意味し、そのとろみとサトイモやごぼうなどの根菜がたくさん入っているのが特徴です。冬の汁物ですが、春野菜に変えて「春野菜のっぺい汁」としてだしてみました。春野菜は、新じゃがいも・春にんじん・新ごぼう・たけのこに見立てたメンマが入っています。短い春を味わってくださいね。
8 木	サンマーメン 牛乳 中華風あえ	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。
9 金	麦ごはん 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、深みやコクがでます。和食や煮物にも合う砂糖です。
12 月	ごはん 牛乳 揚げ鮭の南蛮風ソース 大根と小松菜のみそ汁	鮭には、ビタミンやタンパク質などの栄養が豊富に含まれています。タンパク質は筋肉などの体をつくるもとになりますよ。みそ汁の小松菜には、カルシウムが豊富です。
13 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	クリームシチューには、パンをつけて食べるとおいしいですよ。1年生には初めてのコーヒー牛乳ですね。苦くなく、甘いコーヒー牛乳を味わってください。
14 水	こぎつね丼 牛乳 じゃがいもと豆腐のみそ汁	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。
15 木	ミートソース 牛乳 こまつナサラダ	ミートソースは、ソフトめんからめて食べてください。ソースなので、めんとからみやすいと思います。ミートソースはトマト味ですが、たまねぎも入っています。
16 金	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのキムチ炒め 中華風たまごスープ	今日は、スタミナたっぷり豚肉をつかった豚肉と厚揚げのキムチ炒めです。豚肉にはビタミンB1という栄養素が含まれています。ビタミンB1は、炭水化物の食材ととっても仲良し(*~*)炭水化物は、エネルギーのもとになりますよ。
19 月	ごはん 牛乳 いかフライの甘辛だれ かみかみごまみそ汁 【食育の日献立～かみかみ献立～】 	今日はかみかみ献立の日です。一口30回！いつもより5回多く噛めるように意識してみよう。いかフライは、食べやすいように切込みが入っているので、かむことを意識できる食材のひとつです。かみかみごまみそ汁には、ごぼうや練りものをいれていますよ。
20 火	コッペパン 牛乳 チリコンカン 洋風春雨サラダ	チリコンカンとは、メキシコ料理が由来とされ、アメリカが発祥の料理です。チリ（唐辛子）とカルネ（牛肉）を意味する「チリ・コン・カルネ」というスペイン語が語源とされています。第二次世界大戦のときに、肉が手に入りにくくなり、豆をたして肉の代わりにしていました。歴史とともに変化したチリコンカンは、給食用にアレンジしています。
21 水	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 大根と青のりのみそ汁	鶏肉のしょうが炒めは、鶏肉にしっかり味をつけています。たまねぎは新たまねぎといって、甘味と水分がたっぷりです。トロツとしたタレは、新たまねぎからでたうまみですよ。ごはんがすすみやすい味付けにしています。
22 木	豆乳ちゃんぽん 牛乳 蒸ししゅうまい ナムル	今日は、豆乳ちゃんぽんです。豆乳ともやしは実は同じ仲間であることを知っていましたか？小学校3年生で姿をかえる大豆を勉強した学年も、これからの学年も、大豆はいろんな形に変身しているのですよ。大豆はほかにどんな姿になるか考えながら食べてみてね♪
23 金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー みかんゼリーあえ	今日は、チキンカレーです。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ふくまれていますよ。
26 月	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 沢煮椀	今日は、さばのごまみそ焼きです。さばの味噌煮は人気ですが、ごまみそだれを作って、魚にかけてあります。少し味が濃いめに感じるかもしれませんが、ごはんがすすむ味付けにしています。沢煮椀は、しいたけの出汁を効かせて、自然のうまみを感じられるように作っています。
27 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	揚げパンは、ココア味にしました。最近では、カカオが世界的にも収穫量が減少しているそうです。気候の変動によって、カカオがとれなくなっています。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、味わって食べてください。
28 水	親子丼 牛乳 野菜のみそ汁	今日は、親子丼です。親子丼とは、鶏肉と卵を使った料理です。東京で、明治時代に発祥されました。もともと「親子煮」と呼ばれていました。のちに、食べやすいようごはんの上にかけてことから「親子丼」と呼ばれるようになりました。
29 木	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	磯辺揚げとは、海苔を衣に使った揚げ物です。給食では、あおさを使用しています。竹輪の漢字は、竹に輪と書きます。竹の切り口に形が似ているため、この名があると言われています。あおさは、海で取れます。海苔が磯でとれることからこのように「磯辺揚げ」と呼ばれます。
30 金	ごはん ジョア（ブルーベリー） 八宝菜 中華わかめサラダ	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がありますが、「（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。給食では、「いか」をいれてみました。よく噛んで食べましょう。