

# 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水	ごはん 牛乳 手作りわかめふりかけ 甘酢チキン キャベツのみそ汁	米 ごま 三温糖 ごま油 油 片栗粉	牛乳 花かつお 鶏むね肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	わかめ キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ 酒 酢 ケチャップ かつおだし こんぶだし	584kcal/27.6g 19.3g/2.5g	760kcal/35.4g 22.7g/3.3g	
2木	あんかけうどん 牛乳 根菜サラダ	ソフト麺 片栗粉 三温糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏ひき肉 枝豆 ひじき 鶏ささみ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう	かつおだし しょうゆ みりん 酢	595kcal/24g 15.6g/2.1g	788kcal/30.9g 18.3g/2.7g	
3(金)憲法記念日 6(月)振替休日								
7火	コッペパン 牛乳 鶏と豆の煮込み コールスローサラダ	コッペパン 米油 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 蒸し大豆	たまねぎ にんじん にんにく カットトマト キャベツ コーン	ケチャップ ウスターソース トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	626kcal/27.8g 27.1g/3.2g	840kcal/36g 34.1g/4.6g	
8水	麦ごはん 牛乳 油淋鶏 チンゲンサイの中華スープ	米 おおむぎ 油 片栗粉 三温糖 ごま油	牛乳 鶏むね肉 豆腐	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン	しょうゆ 酢 中華スープ 塩 こしょう	598kcal/25g 19.1g/1.2g	786kcal/31.2g 22.7g/1.5g	
9木	サンマーマン 牛乳 中華風あえ	ホットラーメン 片栗粉 米油 ごま油 ごま 三温糖	牛乳 鶏ひき肉	キャベツ もやし にんにく にんにく しょうが 大根 きゅうり	中華スープ 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう 酢	582kcal/20.4g 18.9g/2.1g	771kcal/26.2g 22.5g/2.5g	
10金	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 野菜のみそ汁	米 三温糖 米油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん	酒 しょうゆ こんぶだし かつおだし	585kcal/27.3g 14.9g/2.2g	721kcal/33.1g 17.1g/2.7g	
13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 ハヤシルー デミグラスソース 米油 三温糖	牛乳 鶏むね肉 ツナ	たまねぎ にんじん 炒め玉ねぎ 大根 きゅうり	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ 酢 塩	614kcal/24.1g 16.9g/3g	756kcal/29.3g 19.7g/3.9g	二宮小学校6年なし 山西小学校6年なし
14火	揚げパン(きなこ) 牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め ポトフ	コッペパン こめ油 グラニュー糖 米油 片栗粉 三温糖 じゃがいも	きなこ 牛乳 鶏むね肉 鶏ひき肉	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	酒 塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ 鶏だし コンソメ こしょう	591kcal/30g 23.8g/2.6g	781kcal/38.2g 31.2g/3.7g	二宮小学校6年なし 山西小学校6年なし
15水	こぎつねごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁	米 おおむぎ 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 枝豆 わかめ 白みそ 赤みそ	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ 豆腐	みりん 酒 しょうゆ こんぶだし かつおだし	599kcal/24.3g 22.9g/2.2g	785kcal/29.9g 27.7g/2.9g	
16木	五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	ソフト麺 三温糖 天ぷら粉 油	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ えのきたけ	かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん	602kcal/26.4g 16.8g/2.1g	821kcal/36.1g 20.3g/3.2g	一色小学校6年なし
17金	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き 野菜ごまサラダ 青のりのみそ汁	米 マヨネーズ(卵なし) ごま ごま油 三温糖	牛乳 鶏むね肉 赤みそ あおのり 豆腐 白みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ 酢 塩 こんぶだし かつおだし	583kcal/28.5g 18g/3.3g	649kcal/20.7g 20.2g/4.2g	一色小学校6年なし
20月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 かみかみナムル 【食育の日献立〜かみかみ献立〜】	米 ごま油 三温糖 片栗粉 こんにゃく	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれん草	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 酢	619kcal/21.9g 17.6g/2.6g	761kcal/26.3g 20.5g/3.3g	二宮中学校なし
21火	コッペパン 牛乳 クリームシチュー キャベツとコーンのソテー	コッペパン 米油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳	キャベツ もやし コーン にんにく にんじん たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	590kcal/27.2g 23.9g/3g	793kcal/35.5g 29.8g/4.5g	
22水	中華丼 牛乳 みそポテト	米 米油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 油 三温糖	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾 白みそ	にんじん たまねぎ キャベツ	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒 みりん	698kcal/27.1g 21.7g/2.5g	868kcal/32.9g 25.8g/3.3g	
23木	ソフトめん ジョア ミートソース フルーツゼリーあえ	ソフト麺 三温糖 片栗粉 米油	ジョア 鶏ひき肉 クラッシュ大豆	たまねぎ にんじん にんにく みかん りんご	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 レモンゼリー	601kcal/21.8g 7g/1.7g	816kcal/28.7g 9.4g/2g	
24金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ 大根のみそ汁	米 おおむぎ 片栗粉 油 米油 三温糖	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんにく しょうが 大根 もやし にんじん	トウバンジャン ケチャップ 鶏だし 酒 酢 かつおだし こんぶだし	583kcal/25.5g 17.7g/1.8g	766kcal/31.9g 21g/2.3g	一色小学校5年なし
27月	ごはん 牛乳 肉じゃが 海苔和え	米 じゃがいも 米油 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 もやし	かつおだし みりん しょうゆ 酒 塩	591kcal/22g 17.1g/1.7g	727kcal/26.6g 19.9g/2g	
28火	コッペパン コーヒー牛乳 キーマカレー キャベツサラダ	コッペパン カレールウ 米油 三温糖	コーヒー牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 蒸し大豆 ひよこめめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 炒め玉ねぎ キャベツ	ウスターソース ケチャップ カレー粉 酢 しょうゆ 塩	618kcal/23.4g 23.4g/3.4g	816kcal/30.7g 29.8g/5.1g	
29水	ごはん 牛乳 アジフライ南蛮風ソースかけ 具だくさんみそ汁	米 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 アジフライ 鶏むね肉 豆腐 白みそ 赤みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	酢 しょうゆ かつおだし いりこだし	588kcal/23g 17.9g/2.2g	728kcal/28.7g 21.1g/2.9g	一色小学校4年なし
30木	わかめうどん 牛乳 野菜とツナの甘酢あえ	ソフト麺 三温糖	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 こまつな	かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん 酢 塩	580kcal/29.2g 15.1g/2.7g	771kcal/37.6g 17.8g/3.4g	
31金	そばろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	米 米油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 枝豆 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	しょうが コーン たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ いらこだし かつおだし	594kcal/26.1g 19g/2g	729kcal/31.8g 22.1g/2.5g	

※ 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。

日曜	献立	ひとくちメモ
1 水	ごはん 牛乳 手作りわかめふりかけ 甘酢チキン キャベツのみそ汁	手作りわかめふりかけは、わかめ、かつお節、ごまを炒って、しょうゆ、酒、砂糖、ごま油で味つけしています。わかめは5月頃が旬ですので、今の時期にピッタリですね。
2 木	あんかけうどん 牛乳 根菜サラダ	根菜サラダには、ごぼうやにんじんの根菜類の野菜が入っています。ごぼうは食物繊維を多く含み、歯ごたえがあるので、よく噛んで食べることを意識してみてください。
<b>3日(金) 憲法記念日 6日(月) 振替休日</b>		
7 火	コッペパン 牛乳 鶏と豆の煮込み コールスローサラダ	みなさんお豆は好きですか？お豆には、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養素がたくさん含まれています。苦手な人は一口でもいいので、ぜひチャレンジして食べてみてくださいね。
8 水	麦ごはん 牛乳 油淋鶏 チンゲンサイの中華スープ	麦ごはんには食物繊維がたくさん含まれていて、みなさんのお腹の中を綺麗に掃除して調子を整えてくれます。また、よく噛んでみるともちもちプチプチとした食感がしますよね！よく噛むことで唾液が出て、消化をよくしてくれます。
9 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。
10 金	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 野菜のみそ汁	しょうが炒めは、鶏肉にしっかり味をつけています。たまねぎと合わせて食べてください。ごはんに合うように味付けを考えました。
13 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。キャベツやきのこと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。
14 火	揚げパン(きなこ) 牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め ポトフ	クイズです！きなこ揚げパンに使われているきな粉は、何からできているのでしょうか？(1)とうもろこし(2)大豆(3)ごま 正解は(2)の大豆です。きなこは、大豆を炒ってからすりつぶして粉にしたものです。今日のきなこ揚げパンは、きな粉に砂糖を混ぜて揚げたパンにまぶして作りました。
15 水	こぎつねごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁	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。
16 木	五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	五目うどんの五目とは、5種類に限るというわけではなく、いろいろな食材を、味や彩りなどのバランスを考えて取り合わせたものをいいます。今回は5種類の具が入っています。何の具が入っているか考えながら食べてみてください。
17 金	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き 野菜ごまサラダ 青のりのみそ汁	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。
20 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 かみかみナムル 【食育の日献立～かみかみ献立～】	今日は、かみかみ献立です。目標は一口30回以上噛んで食べることで、まずはいつもよりも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ね。よく噛むことで、食材の味がよりわかりますよ。
21 火	コッペパン 牛乳 クリームシチュー キャベツとコーンのソテー	コッペパンは、あまり口に入れすぎないように小さくちぎって、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。
22 水	中華丼 牛乳 みそポテト	みそポテトは、じゃがいもに衣をつけて揚げ、甘いみそだれをからめた料理です。秩父でよく食べられている料理を給食用にアレンジしています。
23 木	ソフトめん ジョア ミートソース フルーツゼリーあえ	今日のミートソースは、ソフトめんに絡めて食べてくださいね。ソースなので、めんと絡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。
24 金	麦ごはん 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。
27 月	ごはん 牛乳 肉じゃが 海苔和え	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。
28 火	コッペパン コーヒー牛乳 キーマカレー キャベツサラダ	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もおすすめです。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ね。
29 水	ごはん 牛乳 アジ南蛮風ソースかけ 貝たくさんみそ汁	アジなどの魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という栄養素は、記憶能力の向上に効果があるといわれています。「記憶力を上げたい！」と思ったら、積極的に魚を食べてみましょう。
30 木	わかめうどん 牛乳 野菜とツナの甘酢あえ	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。
31 金	そばろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	じゃがいものみそ汁には、かつおだしといりこだしを使っています。こんぶ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。具材によって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。