

# 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
		熱ゆかりになる	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/脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g
1月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草となめこのみそ汁 お茶の葉ふりかけ 【八十八夜献立】	米 じゃがいも ごま	牛乳 さば 豆腐 かつお節	なめこ にんじん ほうれん草	塩 かつおだし こんぶだし 赤みそ 茶葉 しょうゆ 酒 三温糖	602kcal/27.7g 27.4g/2g	724kcal/30.7g 28.2g/2.5g
2火	黒パン 牛乳 鶏のから揚げ青じそ風味 チリコンカン	黒パン こめ油 でんぶん じゃがいも ハヤシルウ 油 デミグラスソース	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 大豆 白いんげん豆	しょうが にんじん たまねぎ	酒 青じそドレッシング こしょう 塩 ケチャップ チリパウダー パプリカパウダー ウスターソース	719kcal/38.4g 24.2g/3.3g	965kcal/50.6g 30.2g/4g
3(水)憲法記念日 4(木)みどりの日 5(金)こどもの日							
8月	そばろ丼(ごはん、そばろ丼の具) 牛乳 豆腐のみそ汁	米 油 でんぶん	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	574kcal/26.5g 19.2g/2.6g	742kcal/33.1g 22.2g/3.2g
9火	コッペパン 牛乳 白身魚フライ(小袋ソース) マカロニサラダ 野菜のコンソメスープ	コッペパン 油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	牛乳 白身魚フライ ハム	きゅうり キャベツ にんじん	小袋ソース こしょう コンソメ 鶏だし 塩	625kcal/24.7g 25.4g/3.2g	806kcal/29.8g 31.6g/4.1g
10水	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	米 大麦 じゃがいも 油 カレーパウダー ナタデココ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン みかん りんご	ウスターソース ケチャップ カレー粉 グラニュー糖	604kcal/21.7g 13.9g/1.9g	794kcal/27.3g 16g/2.6g
11木	わかめうどん(ソフトめん、わかめうどん汁) 牛乳 ちくわの磯部揚げ プチクレープ	ソフトめん 小麦粉 油	牛乳 わかめ 豚肉 きざみ揚げ ちくわ あおりのり	大根 ほうれん草	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 塩 クレープ	694kcal/27.8g 21.3g/4g	885kcal/35.7g 23.2g/5.1g
12金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き こまつなサラダ キャベツのみそ汁	米 大麦 マヨネーズ ごま	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ きざみ揚げ	小松菜 にんじん キャベツ	赤みそ とうがらし ごまドレッシング 白みそ かつおだし こんぶだし	633kcal/31g 26.2g/2.7g	837kcal/39.8g 32g/3.5g
15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 ハヤシルウ 油 デミグラスソース	牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 和風ドレッシング	575kcal/25.3g 18g/2.3g	750kcal/31.5g 21.2g/3g
16火	コッペパン 牛乳 コロケ(小袋ソース) コールスローサラダ ミネストローネ	コッペパン 油 コロケ 油 じゃがいも トマトルウ	牛乳 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	小袋ソース コールスロドレッシング コンソメ トマトピューレ	681kcal/23.5g 30.1g/3.2g	903kcal/30.8g 36.6g/4.4g
17水	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	米 大麦 油 でんぶん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	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 赤みそ ざらめ 酢 三温糖	584kcal/24.2g 19g/2.6g	767kcal/30.1g 22.7g/3.4g
18木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳 揚げしゅうまい 切干大根のマヨサラダ	ホットラーメン 油 ごま油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 なた しゅうまい	キャベツ にんじん もやし 切干大根 きゅうり	しおラーメンスープ こしょう しょうゆ 酢 三温糖	662kcal/30.4g 22.7g/3.2g	851kcal/38.3g 25.4g/4g
19金	かみかみ丼(ごはん、かみかみ丼の具) 牛乳 じゃがいものみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 ごま油 ごま でんぶん じゃがいも	牛乳 鶏肉 きざみ揚げ 豆腐	にんじん つきこんにゃく ごぼう	酒 茎わかめ しょうゆ ざらめ みりん 白みそ 赤みそ しいりこだし かつおだし	606kcal/27.7g 17.6g/2.1g	794kcal/34.7g 20.7g/2.7g
22月	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ 大根のみそ汁	米 でんぶん 油	牛乳 鶏肉 わかめ きざみ揚げ	にんにく しょうが にんじん 大根	トウバンジャン 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	569kcal/25.2g 18.7g/1.7g	748kcal/31.5g 22.1g/2.2g
23火	ロールパン ジョア(ストロベリー) キーマカレー プロッコリーサラダ	ロールパン カレー(カレーフレーク・ KFe) 油	鶏ひき肉 大豆 ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ソニオン プロッコリー コーン	ジョア(ストロベリー) ウスターソース ケチャップ カレー粉 イタリンドレッシング	559kcal/22.8g 18.9g/3.2g	762kcal/30.5g 25.2g/4.5g
24水	麦ごはん 牛乳 鮭のみそ焼き 中華風きゅうり 豚汁	米 大麦 ごま油	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 きざみ揚げ	しょうが きゅうり にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	酒 しょうゆ 三温糖 赤みそ 塩 かつおだし 白みそ みりん	628kcal/32.9g 24.1g/2.4g	791kcal/37.3g 27.6g/3g
25木	ソフトめん 牛乳 ミートソース フライドポテト 海苔塩ポテト はちみつレモンゼリー	ソフトめん デミグラスソース フライドポテト こめ油 はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 青のり	たまねぎ にんにく カットマト	ケチャップ 三温糖 コンソメ ウスターソース こしょう 塩	748kcal/27.4g 15g/2.6g	966kcal/35.1g 17.6g/3.1g
26金	麦ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の中華あん 春雨サラダ	米 大麦 油 でんぶん 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	665kcal/25.2g 20.9g/2.4g	870kcal/31.1g 24.9g/3g
29月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 根菜サラダ 青のりのみそ汁	米 こめ油 でんぶん	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏ささみ 青のり 豆腐	にんにく しょうが 枝豆 にんじん ごぼう たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう ごまドレッシング こんぶだし かつおだし 白みそ 赤みそ	627kcal/31.9g 21.1g/2.7g	810kcal/40.7g 23.9g/3.4g
30火	揚げパン(きなこ) 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 きなこ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	グラニュー糖 塩 鶏だし コンソメ こしょう	642kcal/25.4g 29.2g/2.7g	839kcal/31.3g 36.2g/3.7g
31水	麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 きゅうりの中華あえ たまねぎのみそ汁	米 大麦 ごま油 じゃがいも	牛乳 きざみ揚げ わかめ 豆腐 さばの生姜煮	きゅうり 大根 たまねぎ にんじん	しょうゆ こんぶだし トウバンジャン 鶏だし 三温糖 酢 かつおだし 白みそ 赤みそ	597kcal/24g 20.7g/2.6g	799kcal/31g 25.7g/3.4g

※ 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月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草となめこのみそ汁 お茶の葉ふりかけ 【八十八夜献立】	5月2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、末広がりで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。今日は1日早いですが、お茶の葉ふりかけをご飯にかけて食べてみてください。
2火	黒パン 牛乳 鶏のから揚げ青じそ風味 チリコンカン	今日のから揚げの下味に、青じそドレッシングを使ってみました。他には、酒とおろししょうがを使っています。いつものから揚げの味と比べてみてください。
<b>3日(水) 憲法記念日、4日(木) みどりの日、5日(金) こどもの日</b>		
8月	そばろ丼(ごはん、そばろ丼の具) 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。
9火	コッペパン 牛乳 白身魚フライ(小袋ソース) マカロニサラダ 野菜のコンソメスープ	白身魚フライは、お好みでソースをかけて食べてください。小袋ソースは、全部使い切らずに自分でちょうどよい量をかけてくださいね。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ね。
10水	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	今日は、主食に注目してみてください！いつもと違って、「麦ごはん」を提供しています。白米と比べて、麦ごはんには「食物繊維」がたくさん！それは、みんな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、よく噛んでみるとプチプチとした食感があるのわかりますか？よく噛むことで、唾液をだして消化をよくしてくれます。苦手でも一口でも食べてくれたら嬉しいです。
11木	わかめうどん(ソフトめん、わかめうどん汁) 牛乳 ちくわの磯部揚げ プチクレープ	わかめうどんには、大根や豚肉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。
12金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き こまつなサラダ 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ね。
15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。
16火	コッペパン 牛乳 コロッケ(小袋ソース) コールスローサラダ ミネストローネ	コッペパンに、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。小袋ソースは、全部使い切らずに自分でちょうどよい量をかけてくださいね。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ね。
17水	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	今日の麻婆豆腐は、トウバンジャンを少量入れて、みそやしょうゆなどを加えて味つけしています。お家の麻婆豆腐と比べて、給食の麻婆豆腐はどうでしょうか。
18木	タンメン(ホットラーメン) 牛乳 揚げしゅうまい 切干大根のマヨサラダ	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みてくださいね。乾物なので、ストックしておくとお便利です。
19金	かみかみ丼(ごはん、かみかみ丼の具) 牛乳 じゃがいものみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は、噛み噛み献立です。目標は一口30回以上噛んで食べることでありますが、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。
22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。
23火	ロールパン ジョア(ストロベリー) キーマカレー ブロッコリーサラダ	ロールパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。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。
24水	麦ごはん 牛乳 鮭のみそ焼き 中華風きゅうり 豚汁	豚汁は、野菜がたっぷり食べられるように作っています。お肉や豆腐、油揚げも入っているので、栄養満点です☆
25木	ソフトめん 牛乳 ミートソース 海苔塩ポテト はちみつレモンゼリー	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、めんと絡みやすいかなと思います。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。
26金	麦ごはん 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をよく合いますよ。
29月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 根菜サラダ 青のりのみそ汁	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ましょう。
30火	揚げパン(きなこ) 牛乳 ハジルチキン ポトフ	今日の揚げパンは、きなこ味です。揚げパンも、よく噛んで食べてくださいね。きなこは、豆腐や油揚げと同じ大豆製品です。給食でよく使う大豆製品は他に何があるでしょうか。考えてみてください。
31水	麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 きゅうりの中華あえ たまねぎのみそ汁	たまねぎのみそ汁には、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。