

# ☆ 5月 予定献立表 ☆

\*牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。参考にしてください。

日	曜	献立名	主 要 材 料 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	ひとくちメモ		
			黄の食品 おもにエネルギー のもとになる	赤の食品 おもに血や肉、 骨などの体をつくるはたらきがある	緑の食品 おもに体の調子を 整えるはたらきがある	調味料その他				
2	月	ごはん	こめ				674 23.9 21.8 1.6	「ごぼう」は淡色野菜といわれています。食物繊維が豊富なので腸内環境を整え、便秘の予防をしてくれます。よくかんで残さず食べましょう。		
		ちゅうかうまに	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご なまあげ なるたまご	にんにく チンゲンサイ にんにく			たまねぎ もやし キャベツ きくらげ しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ オイスターソース
		じゃがいもとごぼうの チリソース	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		にんにく			ごぼう しょうが	さけ クチャップ しょうゆ トウバンジャン
		ぶどうゼリー	さとう						ぶどう	
3	火	憲法記念日(けんぽうきねんび)								
4	水	みどりの日(みどりのひ)								
5	木	こどもの日(こどものひ)								
6	金	ごはん	こめ				624 20.0 15.4 2.1	「八十八夜(今年は5月2日)」は春と夏の変わり目で畑で茶摘みが行われ始める時期です。「抹茶」はお茶を細かくいた粉です。今日は蒸しパンで味わいましょう。		
		エッグカレー	じゃがいも こむぎこ	あぶら	ぶたにく うずらたまご レンズまめ	にんにく にんにく トマト			しょうが たまねぎ りんご	カレールウ カレー ワイン ちゅうゆうソース
		ひじきとコーンのマリネ	さとう	ごまあぶら		ひじき			きゅうり とうもろこし	しょうゆ すしお
		まっちゃんのミニむしパン	こむぎこ さとう あぶら		ぎゅうにゅう たまご					まっちゃん ベーキングパウダー
9	月	ごはん	こめ				646 26.1 23.1 1.9	カルシウムの吸収率は牛乳50%、小魚30%、ほうれん草17%と乳製品>小魚>野菜の順で吸収率が良いです。吸収を助けるビタミンDは魚類に多いため、成長期に丈夫な骨を形成するために魚をしっかり食べましょう。		
		なまあげのちゅうかに	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく うずらたまご	にんにく			もやし ねぎ ほぐさい しいたけ たけのこ きくらげ しょうが	さけ しょうゆ
		ししゃものバリバリあげ	こむぎこ	あぶら		ししゃも				
		てづくりのりふりかけ	さとう	ごま	かつおぶし	のり しらすぼし				しょうゆ さけ みりん
		オレンジ							オレンジ	
10	火	セサミトースト	しょくパン さとう	マーガリン ごま バター			618 22.9 26.5 2.2	ごまには不飽和脂肪酸とよばれる質のよい油とたんぱく質、鉄分やカルシウム、ビタミン類が豊富です。ごまの皮は堅いため、半ずりにすると香りがよく、消化もよくなります。		
		ポークピーンズ	さとう じゃがいも	あぶら	ベーコン ぶたにく だいず	にんにく にんにく トマト さやいんげん			たまねぎ エリンギ	ワイン カレー クチャップ しお こしょう
		フレンチあえ	こんにやく さとう	あぶら オリーブオイル		こまつな パプリカ			キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	すしお こしょう
		バインアップル							バインアップル	
11	水	ごはん	こめ				624 32.0 19.2 2.2	和食の良さの一つに「栄養バランスのとれた健康的な食事」であることが挙げられます。ご飯を基本として、だしやうま味を生かした料理が中心です。そのため、動物性油脂を過度に使わず、生活習慣病の予防にもつながります。		
		ひじきとじゃこのふりかけ	さとう	ごま	かつおぶし あさり ひじき しらすぼし	しいたけ			しょうゆ みりん	
		いかのチリソースがけ	でんぶん さとう あぶら		いか	にんにく			たまねぎ ねぎ しょうが	しょうゆ さけ トウバンジャン クチャップ
		おやこに	しらたき さとう		とりにく こおりとうふ たまご	にんにく			しょうが しいたけ たまねぎ えだまめ	さけ しょうゆ みりん しお
		オレンジ							オレンジ	
12	木	とりときのこの たきこみごはん	こめ もちこめ さつまいも さとう	あぶら	とりにく	にんにく	ごぼう しめじ しいたけ	しょうゆ みりん さけ しお	611 26.5 27.4 2.3	青魚と呼ばれる魚には「脂肪」が多くふくまれています。その中でもDHAやEPAは血液をサラサラにして、動脈硬化を防ぎ、DHAは脳の発達や働きにも関係しているといわれています。
		さばのカレーやき	さとう		さば		しょうが	しょうゆ みりん カレー		
		かきたまじる	でんぶん		とうふ たまご こんぶ	にんにく こまつな	しいたけ えのきたけ かんぴょう ねぎ	さけ しょうゆ しお		
		バナナ					バナナ			
13	金	しょくパン	しょくパン				683 25.8 24.5 2.4	チーズオムレツは、中にじゃがいも、たまねぎ、にんにく、チーズが入ったオムレツです。給食室で手作りします。具を先に作って、カップに入れ、卵を注ぎ、オープンでよく焼きます。調理員さんたちと協力しておいしく作ります。		
		チョコクリーム	チョコクリーム							
		チーズオムレツ	じゃがいも さとう	あぶら	たまご チーズ	にんにく			たまねぎ	しお こしょう クチャップ ちゅうゆうソース
		ポトフ	じゃがいも		ぶたにく ウィナー	にんにく パセリ			たまねぎ キャベツ かぶ	しお こしょう ワイン ブイヨン
		シナモンおさつ	さつまいも さとう	あぶら						シナモン
16	月	ごはん	こめ				608 28.8 18.4 1.9	「きびなご」という魚を知っていますか。旬は5月から7月。鹿児島県で多くとれる魚です。体は美しい銀色で中央には鮮やかな青色の帯模様があります。その見た目から「帯(キビ)」の「小魚(ナゴ)」と呼ばれています。		
		マーボーどうふ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいず	にんにく にんにく にら			しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	みそ トウバンジャン しょうゆ オイスターソース みりん
		ちゅうかあえ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		にんにく こまつな			もやし きゅうり	しょうゆ すしお
		きびなごのからあげ	でんぶん	あぶら		きびなご				
		オレンジ							オレンジ	
17	火	ごはん	こめ				659 33.7 23.7 2.0	「大豆のしぐれ煮」は生の大豆を水で戻し、柔らかくなるまで煮てから、豚肉と一緒に甘辛く煮て作ります。大豆を煮た煮汁にも甘みとうま味が出るため、その煮汁も調理に加えています。		
		さわらのみそマヨネーズやき	さとう	マヨネーズ (たまごなし)	さわら					みそ ワイン
		だいずのしぐれに	さとう		ぶたにく だいず				しょうが	しょうゆ さけ みりん
		しょうがけんちんじる	さいとも こんにやく	あぶら	とりにく なまあげ	にんにく こまつな			だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ しお
		バインアップル							バインアップル	

\*牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。参考にしてください。

日	曜	献立名	主 材 料 名				エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	ひとくちメモ		
			黄の食品 おもにエネルギーの もとになる	赤の食品 おもに血や肉、 骨などの体をつくるはたらきがある	緑の食品 おもに体の調子を 整えるはたらきがある	調味料その他				
18	水	はちみつパン	はちみつパン				617 24.4 19.9 2.0	きつねうどんは、「油揚げ」の入ったうどんのことです。給食では、短冊に切った油揚げを甘辛く煮て、最後にうどんに加えて、仕上げます。油揚げは大豆からできており、たんぱく質が豊富です。		
		きつねうどん	うどん さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな しめじ ねぎ	さけ しょうゆ みりん しお				
		さつまいもどいずのあげに	でんぶん さつまいも さとう	あぶら だいず	にぼし	しょうゆ みりん				
		キャベツのしおナムル	ごま ごまあぶら	わかめ	にんじん にんにく	キャベツ きゅうり とうもろこし すしお こしょう しょうゆ さけ				
		オレンジ			オレンジ					
19	木	ごまわかめごはん	こめ ごま	わかめ		しお	628 31.0 20.0 2.1	春キャベツはやわらかく、みずみずしいのが特徴です。キャベツにはビタミンUやビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています。		
		さけのパンこやき	パンこ マヨネーズ(たまごなし)	さけ	パセリ たまねぎ	しお こしょう				
		ホイコーロー	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	にんにく にんじん しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ			みそ しょうゆ トウモロコシ さけ しお こしょう	
		バナナ			バナナ					
20	金	ごはん	こめ				607 28.5 19.1 2.1	「さやえんどう」は今が旬の緑黄色野菜でさわやかな甘みがあり、野菜炒めやみそ汁の具として用いられることが多いです。春の香りを楽しんでみそ汁をいただきます。		
		とりにくのねぎソースがけ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく	にんにく ねぎ しょうが りんご			さけ しょうゆ す	
		ごもくやさしいため		あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん さやえんどう にんにく			キャベツ たまねぎ たけのこ さくらげ しょうが	しょうゆ さけ しお
		さやえんどうのみそしる		あぶら ごまあぶら	あぶらあげ とうふ	にんじん さやえんどう			だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	さけ みそ
		みしょうかん				みしょうかん				
21	土	スポーツフェスタ(お弁当と水筒のご用意をお願いします。)								
23	月	振替休業(ふりかえきゅうぎょう)								
24	火	テーブルロール	テーブルロール				658 25.1 20.8 2.7	新じゃがいもは皮が薄く、水分量が多いのが特徴です。小ぶりのじゃがいもなら、丸ごとふかして食べてもおいしいです。煮物、揚げ物、炒め物などの調理法でもおいしく食べられます。		
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ オリーブオイル	ぶたにく だいず チーズ	にんにく にんじん トマト	セロリ たまねぎ			ケチャップ トマトピューレ ワイン スターソース しお	
		キャベツのごまドレッシングあえ	さとう あぶら ごま	ごまあぶら	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし			す しょうゆ ごま	
		ポテト	じゃがいも あぶら						しお	
		バイナップル			バイナップル					
25	水	ごはん	こめ				624 32.5 18.7 2.0	「かつお」は「身が堅い」=「堅魚」が由来とされ、漢字で「堅」と書きます。旬は年に2回あり、日本近海で春~初夏に餌を求めて北上するものを「初かつお」といいます。		
		かつおのあげに	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	かつお	にんにく しょうが			さけ しょうゆ	
		ごじる	こんにゃく		だいず あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ しめじ			みそ	
		やさいののりごまあえ	さとう ごまあぶら ごま	のり	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			しょうゆ しお	
		メロン				メロン				
26	木	ごはん	こめ				665 25.5 23.0 2.0	チーズポテト春巻きは、じゃがいもをふかして、ツナ・チーズ・マヨネーズで味付けをし、春巻きの皮で包んで揚げた料理です。一つ一つ、心を込めて作っています。		
		チーズポテトはるまき	じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ(たまごなし) あぶら	ツナ チーズ					
		にんじんそぼろ	さとう ごま あぶら	とりにく	にんじん	たけのこ えだまめ しょうが			さけ しょうゆ	
		すましじる	ふ		とりにく とうふ こんぶ	にんじん こまつな えのきたけ だいこん ねぎ			しお しょうゆ	
		オレンジ				オレンジ				
27	金	ごはん	こめ				626 30.2 19.1 2.2	今日は1年生がきやむきをしてくれた「そらまめ」をいただきます。そらまめは5月から6月にかけて旬を迎える野菜です。1年で今しか味わえない貴重な野菜です。自然の恵みに感謝していただきます。		
		にくそぼろ	さとう あぶら	とりにく たまご		しょうが			しょうゆ さけ みりん	
		いりたまご	さとう あぶら	とりにく たまご		しょうが			さとう しお	
		こんさいのごまみそしる	さといも ごま	あぶらあげ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ			みそ	
		ゆでそらまめ				そらまめ			しお	
		バナナ				バナナ				
30	月	ごはん	こめ				591 22.4 16.4 1.3	小あじは丸ごと食べられる小魚です。給食室でじっくりと揚げ、骨まで食べられるように調理しますが、一口30回を目指してよく噛んでいただきます。		
		こあじのからあげ	でんぶん あぶら	こあじ						
		にくじゃが	じゃがいも しらす	あぶら さとう	ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ			しょうゆ さけ みりん	
		ごまあえ	さとう ごま	あぶらあげ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ みりん さけ	
		メロン				メロン				
31	火	カラフルピラフ	さとう こめ もちごめ	あぶら	ベーコン	にんじん パプリカ ビーマン	たまねぎ とうもろこし	ブイオン ワイン しお こしょう	608 25.1 16.7 2.6	見た目に彩豊かな食事は食欲を増進させます。今日のカラフルピラフは、赤(パプリカ)、緑(ビーマン)、黄(とうもろこし)を使って、見た目にも鮮やかなピラフに仕上げます。
		ハンバーグデミグラスソースがけ	さとう こむぎこ	あぶら			たまねぎ	ケチャップ デミグラスソース ワイン ちゅうのうソース		
		とうにゅうコーンスープ	じゃがいも こめ	オリーブオイル	ベーコン とうにゅう	にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ しめじ	ブイオン ワイン しお こしょう		
		ヨーグルト	さとう		ヨーグルト					

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。

★給食で使用した主な食材の産地をお知らせします。(R4.4.11~4.22)

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	にんじん	徳島県	玉ねぎ	北海道・佐賀	ほうれん草	群馬
パン(小麦)	千葉・北海道・茨城・栃木・群馬	小松菜	千葉県・千葉市	ビーマン	茨城	かぶ	千葉
牛乳	千葉	キャベツ	神奈川	じゃがいも	鹿児島	きゅうり	群馬
豚肉	千葉	さつまいも	千葉	ごぼう	青森	きよみオレンジ	愛媛
鶏肉	岩手	ごぼう	青森	長ねぎ	千葉	でこぼん	熊本