

令和4年度

5月 学校給食予定献立表

日	曜	献立名			食材名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・くだもの	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3, 4群の食品		
2	月	たけのこご飯	卵焼き すまし汁 おひたし・柏餅	牛乳 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 小豆	精白米 麦油 きび糖 麩 柏餅	たけのこ にんじん たまねぎ グリンピース 小松菜 長ねぎ キャベツ 絹さや もやし	823	34.9	
6	金	食パン (ハニーマーガリン)	ハンバーグ かぼちゃソテー 野菜スープ(ほたて貝柱入り)	牛乳 豚肉 豆腐 おから 鶏卵 ほたて貝柱	食パン ハニーマーガリン 油 きび糖 パン粉 バター マカロニ	たまねぎ ごぼう かぼちゃ にんじん キャベツ かぶ かぶの葉 ホールトマト	784	34.5	
9	月	西区森さんの白飯	ツナじゃこ 肉じゃが 米こめサラダ	牛乳 豚肉 ツナ ちりめんじゃこ わかめ	精白米 ごま油 油 きび糖 じゃが芋 米粉麺 しらたき	たまねぎ にんじん いんげん ホールコーン きゅうり キャベツ しめじ	855	32.5	
10	火	麦ご飯	鯖のピリ辛焼き ほうとう汁 ごま和え	牛乳 鯖 鶏肉 生揚げ みそ	精白米 麦油 きび糖 ほうとう麺 すりごま	にんにく 生姜 にんじん 大根 かぼちゃ 白菜 ほうれん草 もやし 長ねぎ	802	37.4	
11	水	深川飯	鶏肉の唐揚げ 辛子和え みそ汁	牛乳 鶏肉 あさり 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	精白米 麦油 きび糖 片栗粉 ごま油	にんじん ごぼう 絹さや 生姜 にんにく 小松菜 もやし 白菜 たまねぎ たけのこ	787	38.5	
12	木	グリンピースピラフ	鯉の新玉ねぎソースかけ ミネストローネ	牛乳 鯉 鶏肉 ベーコン	精白米 麦油 きび糖 片栗粉 マカロニ バター	たまねぎ にんじん 生姜 マッシュルーム にんにく セロリー ホールトマト グリンピース ホールコーン	882	36.2	
13	金	麦ご飯	生揚げと豚肉のみそ煮 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 生揚げ 豚肉 京桜みそ	精白米 麦油 きび糖 ごま 春雨 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ ごぼう いんげん たまねぎ きゅうり もやし キャベツ 清見オレンジ	813	33.4	
16	月	ホットドッグ	じゃが芋のクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 白花生 チーズ	コッペパン 油 きび糖 バター 小麦粉 じゃが芋	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく ホールトマト マッシュルーム キャベツ グリンピース ホールコーン	863	33.7	
17	火	五目うどん	豆腐の薬味ソースかけ 小松菜の和え物 オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐	うどん 油 きび糖 米粉 ごま油	にんじん 干しいたけ 長ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ もやし えのきたけ オレンジ	832	33.7	
18	水	中華丼	きびなごサクサク揚げ 抹茶ゼリー	牛乳 豚肉 きびなご えび いか うずらの卵	精白米 麦油 きび糖 小麦粉 片栗粉 寒天 抹茶ゼリー	生姜 白菜 たまねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ きくらげ	814	31.3	
19	木	チキンカレー	手作り福神漬け フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	精白米 麦油 きび糖 小麦粉 ナタデココ じゃが芋	にんにく 生姜 セロリー アップルソース たまねぎ にんじん きゅうり 大根 れんこん パイン缶 みかん缶 ホールトマト	812	28.3	
20	金	西区浪江さんの白飯	鱈フライ けちん汁 ふきのピリ辛炒め	牛乳 鱈 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	精白米 麦油 きび糖 こんにゃく 里芋 パン粉 小麦粉	ふき にんじん いんげん ごぼう 大根 長ねぎ しめじ	790	30.2	
23	月	麦ご飯	ホキの韓国風たれ焼き トック ナムル	牛乳 ホキ 鶏肉	精白米 麦油 きび糖 トック 片栗粉 ごま油 ごま	長ねぎ にんにく 生姜 にんじん えのきたけ 小松菜 チンゲン菜 大根 もやし	787	29.6	
24	火	親子丼	さつま芋と大豆の唐揚げ 海藻サラダ・メロン	牛乳 鶏卵 鶏肉 わかめ 大豆	精白米 麦油 きび糖 片栗粉 さつま芋 米粉	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース もやし キャベツ 大根 ホールコーン メロン	872	33.7	
25	水	ツナトースト	春野菜のシチュー ビーンズサラダ	牛乳 チーズ ツナ 鶏肉 白花生 大豆 ひよこ豆	食パン マヨネーズ 油 きび糖 小麦粉 バター じゃが芋	たまねぎ バセリ にんじん アスパラガス かぶ 枝豆 グリンピース マッシュルーム キャベツ ホールコーン	803	34.3	
26	木	五穀米ごま塩	鶏肉と新ごぼうの揚げ煮 きのこ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉	精白米 麦油 きび糖 蜂蜜 あわ ひえ 米粉 ごま じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ 小松菜	790	33.3	
27	金	タンメン	茎わかめのナムル お豆のデザート	牛乳 豚肉 生クリーム 白花生 茎わかめ 鶏卵	中華麺 油 きび糖 ごま油 小麦粉 ごま バター	生姜 小松菜 にんじん 長ねぎ もやし キャベツ 大根 きゅうり にんにく	780	29.7	
30	月	スパゲッティミートビーンズ	スパイシーポテト ツナサラダ	牛乳 ツナ 豚肉 粉チーズ 大豆	スパゲッティ きび糖 油 グレープシードル じゃが芋	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 生姜 エリンギ ホールトマト しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	816	32.6	
31	火	焼肉炒飯	しゅうまい 酸辣湯 バナナ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ※オイスターソース	精白米 麦油 きび糖 油 ごま油 しゅうまい皮 ラー油 片栗粉	にんじん にんにく 生姜 長ねぎ 小松菜 たけのこ 干しいたけ えのきたけ もやし たまねぎ バナナ	822	34.7	

5月5日は「端午の節句」子供の日です。2日(月)「柏餅」柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、途絶える事がない・・・縁起が良いとされ端午の節句に食べる風習が続いています。

本太中も、絶えることなく繁栄しますように。

12日「グリンピースピラフ」に使用するグリンピースは、採りたての生の物を使います。

缶詰とは違い、ふくらみとして美味しいです。苦手な人も食べてみましょう。

「鯉の新玉ねぎソースかけ」は旬の鯉の竜田揚げに緑区の若谷農園で育てられた、玉ねぎを使い作ったソースをかけます。

20日『ふきのピリ辛炒め』ふきは春の野菜です。

少し苦味がありますが、「春の料理は苦味を添えよ」と昔から言われ春の野菜の苦みで体が活動する季節の準備を始めると言われています。

少し、大人の味ですが食べやすく味付けしました。

旬を味わってください。

30日は大会応援献立

運動部3年生の最後の大会が来月から始まりますね。

プロのスポーツ選手が、体にエネルギーを貯めるために、試合の2週間前からよく食べると言われている『スパゲッティ』にしました。

しっかりと食べて今までの練習の成果が出せるように頑張ってください!

☆献立は材料の都合により変更する場合があります。

5月・・・給食で使用する旬の食材
・グリンピース ・新玉ねぎ ・ふき ・メロン ・たけのこ ・新わかめ ・あさり
・鱈 ・鯉 ・アスパラガス ・新ごぼう



