

令和6年度 5月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日	曜	料理名		食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ	
		主食	牛乳	副食	主に体を作るものになる食品(赤)		主に体の調子を整えるものになる食品(緑)		主にエネルギーのものになる食品(黄)		
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群		第6群
1	水	小型コップパン	○	大豆のチーズ焼き さっぱり梅サラダ さんさいうどん	ウインナー 大豆 ツナ ちくわ ひよこ豆	牛乳 チーズ	ほうれんどう にんじん グリーンピース	だいこん 白ねぎ えのきたけ うめ とうもろこし はくさい わらび	小麦粉 うどん	オリーブ油	梅には、疲労回復に効果的なクエン酸が含まれるため、昔は薬として使われていたそうです。梅干入りのさっぱりサラダで、元気に5月をスタートしましょう。
2	木	ごはん	○	さごしのバジル焼き 肉とうふ なめこ汁	さごし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん バジル	だいこん たまねぎ ごぼう はくさい こんにゃく なめこ しょうが にんにく	米 パン粉 さとう でんぷん	ごま油 オリーブ油	これからの季節、運動や部活により力を発揮できるよう、体の基礎となる食事の食べ方を見直してみませんか。連休中もバランスのよい食事に心がけましょう。
7	火	ごはん	○	かぶとハンバーグ はるさめサラダ 若竹汁 かしわもち	ハム とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	きゃべつ たけのこ 白ねぎ たまねぎ	米 はるさめ さとう かしわもち	ドレッシング	今日は「子どもの日献立」です。日本には、季節や行事にちなんだ料理がたくさんあります。給食を通して、行事食に込められた意味を学んでいきましょう。
8	水	小型米粉パン	○	とりのたらこ焼き だいこんと豆のマリネ クリームパスタ	とり肉 たらこ ベーコン ひよこ豆	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ とうもろこし えだまめ まいたけ	米 パンネ	マヨネーズ ドレッシング 油	連休が終わり、本格的に5月がスタートしました。朝食は規則正しい生活リズムを作るうえで大切な食事です。毎日必ず朝食を食べて、元気に登校しましょう。
9	木	ごはん	○	カレーコロッケ おからサラダ コンソメスープ	おから とり肉 ウインナー	牛乳	フロッキー パセリ にんじん	だいこん きゃべつ セロリ たまねぎ しめじ らっきょう	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	おからは、豆腐を作るときに大豆を絞った残りですが、残りというにはもったいないほど、多くの栄養素を含んでいます。食べやすいようサラダにしました。
10	金	ごはん	○	焼きししゃも マーボー長いも きりほしだいこんのみそ汁	ぶた肉 ししゃも みそ あつあげ	牛乳	青ねぎ ピーマン にんじん	たまねぎ ごぼう えのきたけ だいこん にんにく しょうが	米 長いも さとう でんぷん	ごま油	乾燥させることで、生のときより栄養価がアップした切干大根は、積極的に食べたい食品の1つです。ご家庭でも、みそ汁の実として取り入れてみませんか？
13	月	ごはん	○	いわししょうぶ フロッキーのごま酢あえ だけのごカレー	いわし たら とり肉	牛乳 ひじき	フロッキー にんじん トマト ちら グリーンピース	たまねぎ たけのこ きゃべつ もやし にんにく	米 じゃがいも さとう 小麦粉	油 ごま ごま油	「雨後のたけのこ」ということわざは、雨が降った後にたけのこがたくさ生えるように、同じような事柄が、次から次へと起こる様子を意味しています。
14	火	ごはん	○	ホークソテー マンナンサラダ あごちくわのすまし汁	あごちくわ ぶた肉 ツナ とうふ	牛乳 のり	青ねぎ にんじん	きゃべつ たまねぎ だいこん たけのこ こんにゃく しいたけ にんにく しょうが なし	米 さとう	マヨネーズ	実は隠れ人気メニューの「あごちくわのすまし汁」は、あごちくわから出るだしが味の決め手です。味付けはシンプルに、塩と少量の醤油のみに行っています。
15	水	コップパン	○	チリコンカン フルーツあわせ コーンたまごスープ	ぶた肉 大豆 たまご	牛乳	青ねぎ ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが もも パイン アロエ レーズン	小麦粉 じゃがいも さとう ゼリー でんぷん	油	長い爪はハイキングがたまりやすいだけでなく、手洗いをしても汚れが落ちにくくなります。清潔に安全に給食を食べるためにも、爪はこまめに切りましょう。
16	木	ごはん	○	あじのバリバリあげ なっとうサラダ こまつなのみそ汁	あじ なっとう 油あげ みそ	牛乳 わかめ 小魚	こまつな にんじん ちんげんさい	きゃべつ たまねぎ もやし	米	油 マヨネーズ	あじのバリバリあげは、一夜干しのあじを丸ごと素揚げにした料理です。小骨も丸ごと豪快に、よくかんで食べましょう。魚のおいしさが詰まった一品です。
17	金	ごはん	○	えだまめしゅうまい チンジャオロース ぎゅうこつスープ	牛肉 ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	青ねぎ にんじん ピーマン	きゃべつ たけのこ たまねぎ えだまめ もやし きくらげ にんにく しょうが	米 さとう はるさめ 小麦粉 でんぷん	ごま油	だけのこの節にある白い塊「チロシン」は、ドーパミンなどによってさまざまな機能を発揮する物質の材料となる栄養素です。残っていても食べても大丈夫です。
20	月	ごはん	○	いわしのかまぼこ ゆかりあえ こんさいの豆乳汁	いわし かまぼこ あつあげ 豆乳 みそ かつおぶし	牛乳	青ねぎ ほうれんどう にんじん トマト	きゃべつ だいこん れんこん ごぼう 赤しそ	米	ごま	野菜は種類によって、葉・茎・根など食べる部分が違います。野菜のどの部分を食べているのか調べてみませんか？今日は根菜を豆乳入りのみそ汁にしました。
21	火	ごはん	○	マスのノンエッグマヨネーズ焼き 酢の物 ちゃんこ風つみれスープ	ちくわ マス とうふ とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	だいこん きゃべつ 白ねぎ しいたけ きゅうり もやし	米 さとう	ごま油 マヨネーズ	ちゃんこは土が食べる料理の名前で、具や味付けによってさまざまな種類があります。給食では7種類の具材を入れてスープ仕立てにしてみました。
22	水	小型米粉パン	○	かつおフライ いちごヨーグルト しょうゆラーメン ミニトマト	かつお ぶた肉 なると	牛乳 ヨーグルト	青ねぎ にんじん ミニトマト	きゃべつ もやし たけのこ りんご アロエ いちご	米 小麦粉 パン粉 ラーメン ナタデココ	油 生クリーム	「目に青葉、山ほととぎす、初かつお」という俳句にちなんで、かつおフライを出しました。新緑まぶしい爽やかな5月、食べ物から季節を楽しみましょう。
23	木	ごはん	○	チーズオムレツ しらすあえ ハヤシチュー	たまご ぶた肉	牛乳 チーズ 小魚 こんぶ	こまつな にんじん トマト グリーンピース	きゃべつ たまねぎ にんにく セロリ もやし	米 じゃがいも	油	給食当番をするときは、丁寧な盛り付けや配膳に心がけましょう。友達への思いやりを行動で表現することも、給食を通して身に付けてほしい力の1つです。
24	金	ごはん	○	ささみのレモンソース いためピーフン キムチスープ	とり肉 ベーコン いか とうふ	牛乳	にんじん ピーマン ちら	きゃべつ もやし はくさい レモン	米 ビーフン さとう でんぷん	ごま油	稲が育つには、八十八もの手間がかかることから、「米」という漢字が当てられたといわれています。1粒も残さないよう、大切にご飯をいただきます。
27	月	ごはん	○	はまちのたつたあげ ピーマンサラダ いりとうふ	はまち ツナ とり肉 とうふ たまご みそ	牛乳	スナブスえんどう にんじん ピーマン パプリカ	きゃべつ たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ しょうが	米 じゃがいも さとう でんぷん	油 ごま油 ドレッシング	暑さに慣れていない時期ほど、熱中症への注意が必要です。予防のためこまめに水分をとるのももちろんのこと、食事からの水分補給も意識して食べましょう。
28	火	ごはん	○	スタミナなっとう つぼづけあえ すいとん汁	とり肉 なっとう かつおぶし みそ	牛乳	ほうれんどう 青ねぎ にんじん	きゃべつ だいこん えのきたけ にんにく しょうが	米 小麦粉 さとう	ごま油	小麦粉を練って作った「すいとん汁」は、誤嚥や窒息事故を生じやすい料理です。少量ずつ口に入れる、よくかむなど、誤嚥しないよう意識して食べましょう。
29	水	コップパン	○	マーマレードチキン ひじきサラダ グリーンポターージュ	とり肉 ツナ	牛乳 ひじき	フロッキー こまつな グリーンピース	きゃべつ たまねぎ レモン にんにく しょうが	小麦粉 じゃがいも マーマレード さとう	油 オリーブ油	若取りの豆野菜が次々と旬を迎える季節です。5月の新緑をイメージした優しい緑色のスープは、グリーンピースをすりつぶしたビュレシを使用しています。
30	木	ごはん	○	ハムカツ フロッキーとチーズの白あえ 新たまねぎのみそ汁	あごちくわ ハム とうふ 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 チーズ	青ねぎ フロッキー	たまねぎ きゃべつ えだまめ まいたけ	米 じゃがいも	油 オリーブ油	今の時期に収穫される、柔らかくて瑞々しいたまねぎを「新たまねぎ」といいます。町産の新たまねぎをたっぷり使用したみそ汁は、まさに初夏の味わいです。
31	金	ごはん	○	さばのしおこうじ焼き きりほしだいこんのふくめ煮 トマトスープ 冷凍みかん	さば さつまいも とうふ たまご ベーコン	牛乳	青ねぎ にんじん トマト	たまねぎ こんにゃく だいこん みかん	米 さとう でんぷん	油 ごま油	体力とは、体を動かすだけでなく、病気の抵抗力も含め、生きる基礎となる力です。毎日の給食をしっかり食べることで、体力の土台を築いていきましょう。

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。

