

令和6年度 5月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生 エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	中学生 エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品				
1 (水)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ			5月になり、新生活にも慣れてきたでしょう。疲れが出やすい時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりととり、体と心の調子を整えましょう。 (第一小、三ケ尻小、金ケ崎中 給食なし)	
	鶏肉のみそチーズ焼き	とりにく みそ	チーズ				しょうゆ さけ みりん	566 Kcal 28.9 g 14.8 g 2.0 g	-		
	白菜の煮びたし	あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい こんにゃく		しょうゆ さけ みりん				
	じゃがいもとわかめのみそ汁	どうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも					
2 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			卵にはビタミンCを除くほとんど全ての栄養素が含まれています。白玉焼きや卵かけごはんなどは簡単に作ることができるので、朝ごはんにもいいですね。 (第一小、三ケ尻小、西小、金ケ崎中 給食なし)	
	カップエッグ	たまご					しお	581 Kcal 25.2 g 20.6 g 1.6 g	-		
	きゃべつのカレーソテー	ベーコン		にんじん ピーマン ブロッコリー	きゃべつ		あぶら コンソメ カレーこ				
	鶏ごぼうスープ	とりにく どうふ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	あぶら				
7 (火)	【端午の節句献立】										
	たけのこごはん 牛乳	あぶらあげ	ぎょうにゅう	にんじん	たけのこ	ごぼう	こめ	しょうゆ みりん しお	少し遅くなってしまいましたが、全校が揃ったので今日の給食は【端午の節句献立】です。端午の節句は、男の子の健やかな成長を祝う日です。縁起が良いとされる柏餅やちまきなどを食べたり、菖蒲湯に入る習慣があります。今日の柏餅の葉は食べられません。中のお餅だけ美味しくいただきます。		
	かつおフライ	かつお					パンこ こむぎこ	あぶら		しお こしょう	
	わかめのごま和え		わかめ	にんじん ざやいんげん	きゃべつ		さとう	ごま		しょうゆ	
	大根のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん	ぶなしめじ					
柏餅				あずき	さとう	こめこ	しお				
8 (水)	【かみかみ献立】										
	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ			今日はかみかみ献立です。よく噛んで食べると、病気の予防や頭の働きを良くするなどの効果があります。今日はよく噛めるように、豚肉やこんにゃく、大豆、海藻などの噛み応えのある食材を取り入れています。サラダには「胡豆昆(ごま、豆、昆布・海藻)」がたくさん入っています。	
	豚丼の具	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しいたけ しょうが	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ		
	ご・す・こんサラダ	だいず とりにく	ひじき	にんじん アスパラガス	きゃべつ とうもろこし		さとう	ごま ソレックスマヨネーズ	しょうゆ す		
めかぶ汁	どうふ みそ	めかぶ	にんじん	はくさい ねぎ							
9 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			チーズは牛乳から水分を除いてかためたもので、牛乳の栄養成分が凝縮されています。乳製品には不足しがちなカルシウムが多く含まれていますので、おやつに食べるのもおすすめです。	
	鶏肉の北京ダック風	とりにく					はちみつ	ごまあぶら	しょうゆ さけ テンメシジャン みりん		
	小松菜ともやしツナ和え	まくろ かつお		にんじん こまつな	もやし			ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	春雨のピリ辛スープ	ぶたにく だいず		にんじん にら	たまねぎ きくらげ ねぎ にんにく		はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ しお ちゅうかスープストック こしょう コチュジャン		
10 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			旬を迎えたアスパラガスは今が一番美味しい時期です。金ケ崎産のアスパラガスも5・6月の給食に登場します。楽しみにしててくださいね。 (金ケ崎中 給食なし)	
	ますの南部焼き	ます みそ						ごま	しょうゆ さけ みりん		
	豚肉と野菜のみそ炒め	ぶたにく みそ		にんじん アスパラガス	きゃべつ たまねぎ しょうが		さとう	ごまあぶら	さけ		
	ひきな汁	あぶらあげ		にんじん みつば	だいこん しいたけ ごぼう				しょうゆ しお さけ		
13 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ			みそは煮した大豆に麹を加えて発酵熟成させた調味料です。発酵と熟成により、大豆にはないビタミン類も含まれています。日本の食生活には欠かせない調味料のひとつです。 (金ケ崎中 給食なし)	
	いかメンチカツ	いか		にんじん	きゃべつ しょうが	しょうが	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお		
	じゃがいもそぼろ煮	とりにく だいず		にんじん	しょうが	えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん		
	きゃべつと豆腐のみそ汁	どうふ みそ		にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ						
14 (火)	【かるしお献立】										
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			今日はかるしお献立です。「かるしお」とは生活習慣病予防や、毎日の健康維持のために塩をかるく使っておいしさを引き出す減塩の考え方です。さばのトマみそ煮は、みその量を半分にしてトマトピューレ等を使用することにより、優しい味わいで減塩にもなっています。	
	さばのトマみそ煮	さば みそ		トマト			さとう		みりん トマトクチャップ		
	野菜のゆかり和え	かつおぶし	くきわかめ	にんじん あかしそ	きゃべつ もやし		さとう		しょうゆ しお うめず		
かきたま汁	どうふ たまご		こまつな	たまねぎ		でんぶん		しょうゆ しお さけ			
15 (水)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ			きゃべつは、あくがなく、甘みがあるのでさまざまな料理に利用できます。心にも栄養があるので薄切りにしたり、細かく刻んだりして使いましょ。	
	鶏肉と野菜のチーズ焼き	とりにく	チーズ	あかピーマン きピーマン	にんじん	スッキーニ たまねぎ しょうが			しょうゆ		
	大根と海藻のサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさか		にんじん	だいこん	きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら		
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ	じゃがいも			ワイン こしょう しお コンソメ		
16 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			高野豆腐は、冬に豆腐を屋外に放置していたことが誕生のきっかけといわれており、「凍り豆腐」「凍み豆腐」とも呼ばれます。体づくりに必要なたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムなどが多く含まれています。	
	高野豆腐の揚げ煮	こうやどうふ とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが		さとう	でんぶん	あぶら		
	野菜のからし和え			にんじん チンゲンサイ	もやし		さとう		しょうゆ からしこ		
	ごまキムチ汁	ぶたにく みそ		こまつな キムチ(にら)	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく キムチ(ねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが)		じゃがいも	ごま あぶら	さけ みりん		
17 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			奥州市の食の匠の方が考えた、山の幸がいっぱい入っている『やまんば汁』。汁の中に入っている「だまご餅」は、ごはんをつぶして団子状にしたものです。茶ったごはんを無駄なく食べて欲しいという願いも込められています。	
	彩り野菜玉子焼き	たまご ぶたにく ゼラチン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		さとう	あぶら	しょうゆ しお		
	ひじきと大豆の炒り煮	だいず あぶらあげ しらす	ひじき	にんじん ざやいんげん	こんにゃく		さとう	あぶら	しょうゆ みりん		
	やまんば汁	ぶたにく		にんじん	えのきだけ ぶなしめじ ごぼう わらび ねぎ		だまご(こめ)	あぶら	しょうゆ さけ しお		
20 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ			レバーには、血をつくるのに必要な鉄や、皮膚や目の健康を保つなどの働きがあるビタミンAなどが多く含まれています。	
	スナックレバー	とりにく ぶたレバー			えだまめ しょうが		じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん		
	野菜のごま酢和え			にんじん こまつな	はくさい もやし とうもろこし		さとう	ごま	しょうゆ す		
	大根とわかめのみそ汁	どうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ						

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね!食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』、農林水産省HPより