

# 令和5年度 5月の学校給食献立表



金ヶ崎町立学校給食センター

| 日<br>(曜)   | 献立名<br>※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<br>(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  | 中学生  |  |
|            |                              | 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    |                                | エネルギー650 Kcal<br>たんぱく質21~33g<br>脂質14~22g<br>塩分2g未満 | エネルギー830 Kcal<br>たんぱく質27~42g<br>脂質18~20g<br>塩分2.5g未満   |  |
| 1<br>(月)   | ごはん 牛乳                       |                 | ごぼう          |                    |                               | ごめ                        |               |                                |  | 5月になり、新生活にも慣れてきてでしょう。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り、体の調子を整えましょう。<br>(第一小、三ヶ尻小 給食なし)  |  |
|            | 大豆ミート入り鶏そぼろ                  | とりにく だいず        |              |                    | たまねぎ しょうが グリンピース              | さとう                       | あぶら           | しょうゆ さけ                        | 603 Kcal<br>24.4 g<br>23.6 g<br>1.7 g              |  | 772 Kcal<br>30.3 g<br>28.4 g<br>2.5 g  |
|            | 野菜のごまマヨ和え                    | みそ              |              | にんじん こまつな          | きゃべつ                          |                           |               | ごま ノンエッグマヨネーズ                  |  |  |  |
|            | ひきなのみそ汁                      | あぶらあげ みそ        |              | にんじん みすな           | だいこん ごぼう                      |                           |               |                                |  |  |  |
| 2<br>(火)   | 麦ごはん 牛乳                      |                 | ごぼう          |                    |                               | ごめ おおむぎ                   |               |                                |  | 春雨は緑豆やじゃがいもなどに含まれるでんぷんから作られています。つるつるとした食感が特徴で、炒め物やサラダ、スープによく使われます。<br>(三ヶ尻小 給食なし)  |  |
|            | 揚げ餃子                         | ふたにく            |              | にら                 | きゃべつ たまねぎ しょうが                | でんぷん こむぎ さとう              | あぶら           | しょうゆ しお                        | 609 Kcal<br>20.1 g<br>21.2 g<br>2.0 g              |  | 808 Kcal<br>25.3 g<br>28.8 g<br>2.7 g  |
|            | 春雨のピリ辛炒め                     | ベーコン            |              | にんじん ピーマン          | きゃべつ もやし                      | はるさめ さとう                  |               | ごまあぶら しょうゆ さけ とうがらし            |  |  |  |
|            | 中華風卵スープ                      | とうふ たまご         |              | にんじん チンゲンサイ        | たけのこ きくらげ たまねぎ                | でんぷん                      |               | ごまあぶら しょうゆ しお ちゅうかスープストック しょうゆ |  |  |  |
| 8<br>(月)   | 【端午の節句献立】                    |                 |              |                    |                               |                           |               |                                |  |  |  |
|            | たけのこごはん 牛乳                   | あぶらあげ           | ごぼう          | にんじん               | たけのこ ごぼう                      | ごめ                        |               | しょうゆ みりん しお                    | 649 Kcal<br>24.9 g<br>16.7 g<br>2.6 g              | 803 Kcal<br>30.2 g<br>19.0 g<br>3.4 g  | すこ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(子どもの日)は、子どもたちの健やかな成長を願う日です。子どもの日には、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。 |
|            | かつお漁師揚げ                      | かつお             |              |                    | しょうが                          | パンこ さとう こむぎこ でんぷん         | あぶら           | しょうゆ                           |  |  |  |
|            | 磯辺和え                         |                 | のり           | にんじん こまつな          | もやし                           |                           |               |                                | しょうゆ   |  |  |
| あさり入りみそ汁   | あさり みそ                       |                 | にんじん         | だいこん しいたけ ねぎ       |                               |                           |               |                                |  |  |  |
| 9<br>(火)   | 麦ごはん 牛乳                      |                 | ごぼう          |                    |                               | ごめ おおむぎ                   |               |                                |  | 春は新たまねぎや新じゃがいもが出回る時期です。皮がとても薄く、水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特徴です。今日のようには煮物にしてもいいですが、特に新たまねぎは辛味が少ないので、薄くスライスして氷に少しさらして、そのままサラダで食べるのもおすすめです。 |  |
|            | のりおかかふりかけ                    | かつおぶし           | のり           |                    |                               | さとう でんぷん                  |               | みりん しお                         | 590 Kcal<br>25.3 g<br>17.3 g<br>2.1 g              |  | 738 Kcal<br>30.4 g<br>20.0 g<br>2.6 g  |
|            | だし巻き玉子焼き                     | たまご             |              |                    |                               | さとう でんぷん                  | あぶら           | つゆ す しお                        |  |  |  |
|            | 肉じゃが                         | ふたにく            |              | にんじん さやいんげん        | たまねぎ こんにゃく                    | じゃがいも さとう                 | あぶら           | しょうゆ みりん さけ                    |  |  |  |
| 10<br>(水)  | ごはん 牛乳                       |                 | ごぼう          |                    |                               | ごめ                        |               |                                |  | 卵にはビタミンCを多く含むほか、全体的に栄養が豊富です。白玉焼きや卵かけごはんなど簡単につくることができるので、朝ごはんにもいいですね。   |  |
|            | さばのみそ煮                       | さば みそ           |              |                    |                               | さとう でんぷん                  |               |                                | 624 Kcal<br>26.7 g<br>19.7 g<br>2.0 g              |  | 808 Kcal<br>33.9 g<br>24.4 g<br>2.4 g  |
|            | 切り干し大根のかみかみサラダ               | いか              |              | にんじん               | きりぼしだいこん きゅうり もやし とうもろこし      | さとう                       | ごま            | しょうゆ す                         |  |  |  |
|            | にらたま汁                        | たまご とうふ         |              | にら                 | たまねぎ                          | でんぷん                      |               | しょうゆ さけ しお                     |  |  |  |
| 11<br>(木)  | 麦ごはん 牛乳                      |                 | ごぼう          |                    |                               | ごめ おおむぎ                   |               |                                |  | 黒酢は黒くコクのある酢で、日本では主に玄米を原料にして作られています。酢に含まれる成分には疲労回復の効果もあります。   |  |
|            | 鶏肉の黒酢ソースかけ                   | とりにく            |              |                    | にんにく                          | さとう でんぷん                  | あぶら           | しょうゆ す さけ                      | 625 Kcal<br>22.2 g<br>21.6 g<br>2.2 g              |  | 781 Kcal<br>26.5 g<br>25.7 g<br>2.9 g  |
|            | 豆もやし炒め                       | さつまあげ           |              | にんじん さやいんげん        | まめもやし きゃべつ                    | さとう                       | あぶら           | しょうゆ しお                        |  |  |  |
|            | じゃがいものみそ汁                    | みそ              |              | にんじん チンゲンサイ        | たまねぎ ぶなしめじ                    | じゃがいも                     |               |                                |  |  |  |
| 12<br>(金)  | 【かるしお給食】                     |                 |              |                    |                               |                           |               |                                |  |  |  |
|            | ごはん 牛乳                       |                 | ごぼう          |                    |                               | ごめ                        |               |                                |  | 今日は「かるしお献立」です。「かるしお(軽減)」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、今日は炒め物にしょうがやにらなどの香味野菜を入れて風味をきかせ、薄味でも美味しく食べられる工夫をしています。    |  |
|            | 豚丼の具                         | ふたにく            |              | にら                 | たまねぎ しいたけ こんにゃく               | さとう                       | あぶら           | しょうゆ さけ                        | 635 Kcal<br>25.3 g<br>19.4 g<br>1.6 g              |  | 798 Kcal<br>31.7 g<br>22.9 g<br>2.3 g  |
|            | ご・ず・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 ノンエッグマヨネーズ | しょうゆ す                         |  |  |  |
| 大根と生揚げのみそ汁 | なまあげ みそ                      |                 | にんじん こまつな    | だいこん               |                               |                           |               |                                |  |  |  |
| 15<br>(月)  | 麦ごはん 牛乳                      |                 | ごぼう          |                    |                               | ごめ おおむぎ                   |               |                                |  | 野菜に多く含まれる食物繊維には排便をスムーズにしたり、有害な物質を体外に出したりするなどの働きがあります。きちんと食物繊維をとるためには、毎食野菜を意識して食べることが大切です。<br>(金ヶ崎中 給食なし)                         |  |
|            | ほぎのパン粉焼き                     | ほぎ              |              |                    |                               | パンこ                       | ノンエッグマヨネーズ    |                                | 590 Kcal<br>27.5 g<br>18.4 g<br>1.7 g              |  | —  |
|            | きゃべつのカレーソテー                  | ベーコン            |              | にんじん プロックリー        | きゃべつ たまねぎ                     |                           | あぶら           | カレーこ しお コンソメ                   |  |  |  |
|            | 鶏ごぼうスープ                      | とりにく とうふ        |              | にんじん チンゲンサイ        | ごぼう えのきだけ                     | じゃがいも                     | あぶら           | しょうゆ こしょう                      |  |  |  |
| 16<br>(火)  | 麦ごはん 牛乳                      |                 | ごぼう          |                    |                               | ごめ                        |               |                                |  | みなさん、好き嫌いをなく食べることができていますか?いろいろな食材や味を体験することはとても大切なことです。苦手なものでも少しずつ食べる努力をしてみましょう。<br>(金ヶ崎中 給食なし)                                   |  |
|            | いわしのカリカリ揚げ                   | いわし             |              |                    | しょうが                          | さとう じゃがいも けんまいこ こめこ でんぷん  | あぶら           | しお                             | 610 Kcal<br>23.1 g<br>20.8 g<br>1.6 g              |  | —  |
|            | 大根のツナ和え                      | まぐろ かつお わかめ     |              | にんじん               | だいこん きゅうり                     | さとう                       | ごま ごまあぶら      | しょうゆ す しお                      |  |  |  |
|            | 高野豆腐のみそ汁                     | こうやとうふ みそ       |              | にんじん こまつな          | ぶなしめじ                         | じゃがいも                     |               |                                |  |  |  |
| 17<br>(水)  | 麦ごはん 牛乳                      |                 | ごぼう          |                    |                               | ごめ おおむぎ                   |               |                                |  | 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。<br>(全小学校 給食なし)                              |  |
|            | 鶏のみそチーズ焼き                    | とりにく みそ チーズ     |              |                    | パセリ                           |                           |               | しょうゆ みりん さけ                    | 767 Kcal<br>32.6 g<br>21.0 g<br>2.2 g              |  | —  |
|            | きんぴら大豆                       | だいず ふたにく さつまあげ  |              | にんじん ピーマン          | ごぼう こんにゃく                     | さとう                       | あぶら           | しょうゆ みりん                       |  |  |  |
|            | じゃがもち汁                       | あぶらあげ           |              | にんじん               | しいたけ だいこん ねぎ                  | じゃがいも でんぷん                |               | しょうゆ さけ みりん しお                 |  |  |  |
| 18<br>(木)  | コッパパン 牛乳                     |                 | ごぼう          |                    |                               | こむぎこ さとう                  | ショートニング       | しお イースト                        |  | 旬を迎えたアスパラガスは今が一番おいしい時期です。金ヶ崎町産アスパラガスは5・6月の前立に登場します。旬の時期の食べ物は栄養価も高いので、旬の食べ物を積極的に食べましょう。   |  |
|            | 彩り野菜のメンチカツ                   | ふたにく            |              | にんじん ほうれんそう        | たまねぎ きゃべつ とうもろこし              | でんぷん パンこ さとう こむぎこ コーンフラワー | あぶら           | しお                             | 603 Kcal<br>23.8 g<br>24.1 g<br>2.9 g              |  | 784 Kcal<br>29.9 g<br>31.1 g<br>3.7 g  |
|            | フレンチサラダ                      |                 |              | にんじん プロックリー アスパラガス | きゃべつ とうもろこし                   | さとう                       |               | オリーブオイル                        |  |  |  |
|            | チンゲンサイと卵のスープ                 | ベーコン たまご        |              | チンゲンサイ             | はくさい えのきだけ                    | でんぷん                      |               | しお こしょう コンソメ                   |  |  |  |
| 19<br>(金)  | 麦ごはん 牛乳                      |                 | ごぼう          |                    |                               | ごめ                        |               |                                |  | 春は山菜の季節です。ふき、わらび、たけのこ、だらの芽、ぜんまい、こごみ等、みなさんはどれくらいのお山菜がわかりますか?山菜には独特の苦み成分が含まれているので苦手な人も多いと思いますが、ぜひ春の味を味わってみましょう。                    |  |
|            | さばの塩焼き                       | さば              |              |                    |                               |                           |               | しお                             | 655 Kcal<br>28.0 g<br>23.8 g<br>1.5 g              |  | 831 Kcal<br>34.5 g<br>28.2 g<br>2.0 g  |
|            | じゃがいものおぼろ煮                   | ふたにく だいず        |              | にんじん               | えだめ しょうが                      | じゃがいも さとう でんぷん            | あぶら           | しょうゆ みりん                       |  |  |  |
|            | 山菜すいとん汁                      | とりにく            |              | にんじん               | しいたけ ごぼう こんにゃく わらび ぶき みず ひめだけ | こむぎこ                      |               | しょうゆ しお さけ                     |  |  |  |

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「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