

5 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表



2023

日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量						
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)			
		血・筋肉・骨になる食品		体のちよしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群							
1 月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ホイコーロー トック入り卵スープ	えび 豚肉 鶏肉 卵 みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	キャベツ たけのこ しいたけ	米 トック 砂糖 しゅうまいの皮	油	844	35.3	26.7	3.2			
たけのこの白い粉は「チシロン」というアミノ酸でうま味のもとですが、時間が経つと酸化して「えぐみ」に変化するので早めにアクを抜きます。														
2 火	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 切干大根のベーコン煮 道産子汁 パナナ	イワシ ベーコン さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切干大根 ねぎ しいたけ にんにく もやし パナナ とうもろこし 梅	米 砂糖 じゃが芋	バター 油	820	30.3	18.4	3.5			
梅はバラ科に属する食べ物で、りんご・なし・さくらんぼ・もも・いちごなどと同じ仲間になります。														
8 月	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	842	26.7	24.6	3.5			
カルシウムを含む2群が多い献立です。カルシウムは食品から摂る他に、日光の紫外線によって吸収率が良くなることや運動によって骨への沈着率が良くなる場合があります。														
9 火	ごはん 牛乳 二色丼(肉そぼろ・炒り卵) ごまあえ まろやか豆乳みそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが もやし ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖	油 ごま	825	35.2	27.0	3.0			
1869年5月に横浜でアイスクリーム店が開業され、アイスクリームを味わうことができるようになったことを記念し、5月9日を「アイスクリームの日」と定めたそうです。														
10 水	小さいココア揚げパン 牛乳 きつねうどん ツナサラダ アセロラゼリー	鶏肉 なると まぐろフレーク 油揚げ	牛乳	にんじん	しいたけ 大根 枝豆 ねぎ	パン 砂糖 うどん ゼリー	油 ドレッシング ココア	839	30.6	27.2	3.3			
熱帯気候地域が原産とされるアセロラは高温多湿な環境でも育つために、抗酸化作用のあるポリフェノールやビタミンCを多く含む果物です。														
11 木	麦ごはん 牛乳 サワラの照り焼き 即席漬 肉じゃが	サワラ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん きぬさや	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	817	33.8	20.6	2.0			
同じ品種でも収穫時期によって呼び名が変わり、若いさが「きぬさや」、未成熟が「グリーンピース」、成熟が「えんどう豆」と呼ばれます。														
12 金	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースがけ 花野菜サラダ マロニースープ	鶏肉 豚肉 ハム なると	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ えのきだけ しめじ キャベツ カリフラワー 白菜 ねぎ	米 マロニー 砂糖	ごま ドレッシング	833	34.9	22.3	2.8			
ブロッコリーは茎の部分にも豊富な栄養が含まれています。花蕾(上の部分)だけではなく茎の部分もゆでたり炒めたりと、捨てずに上手に利用しましょう。														
15 月	ごはん 牛乳 焼き肉 中華くらげのサラダ かきたま汁	豚肉 卵 なると くらげ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく しいたけ	米 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	808	33.0	25.9	2.8			
くらげの正体は何でしょうか？ 海水中に生息し浮遊生活をする、あの「くらげ」です。魚介類に属し分類は1群になります。														
16 火	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 小松菜ののりあえ きのこのみそ汁 オレンジ	かまぼこ 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 まいたけ しいたけ なめこ ねぎ オレンジ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油	874	24.8	32.7	2.6			
かき揚げは野菜や魚介類を細かく切って混ぜ合わせ衣でまとめてあげた天ぷらです。かき混ぜて揚げる調理から「かき揚げ」と名付けられと言われています。														
17 水	ドックパン(パン・ウィンナー) 牛乳 マセドアンサラダ 野菜トマトスープ	ウィンナー ハム 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ かぶ キャベツ	パン じゃが芋	マヨネーズ	854	33.4	33.5	2.8			
マセドアンはフランス語で「さいの目切り」のことで、さいころのように小さな角切りにした野菜をマヨネーズであえたサラダの料理名です。														
18 木	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ゆばとかんぴょうのサラダ レモンゼリー	豚肉 ゆば	牛乳	にんじん トマト ほうれん草 パセリ	玉ねぎ かんぴょう キャベツ しめじ にんにく	米 麦 ゼリー	油 ドレッシング	864	26.2	23.4	3.0			
毎月18日は「とちぎ地産地消の日」です。今日は栃木県産の旬の野菜をたくさん使っています。														
19 金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ けんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ 枝豆 白菜 とうもろこし 大根 ねぎ	米 里芋 砂糖	油 マヨネーズ	822	29.7	26.9	2.8			
毎月19日は「食育の日」です。今日のはかみかみ献立です。かみかみのある食材がたくさん入っています。よくかむことを意識して食べましょう。														
20 土	ナン 牛乳 スペイン風オムレツ キーマカレー 野菜スープ	卵 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	ニンニク たまねぎ キャベツ	ナン 砂糖 じゃが芋	油	791	37.0	30.1	2.6			
23 火	ごはん 牛乳 アジフライ ひじきの炒め煮 沢煮椀	アジ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 水菜	たけのこ ごぼう 大根 しいたけ	米 パン粉 砂糖	油	812	30.4	24.3	2.7			
あじの特徴は「ぜいご」と言うトゲのような固いうろこが尾の付け根についていることです。ぜいごには「敵から身を守る・効率よく泳ぐために周囲を感じ取る」等の役割があります。														
24 水	小さい黒パン 牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	大豆ミート 豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	とうもろこし エリンギ 玉ねぎ にんにく キャベツ	黒糖パン スパゲティ	油 ドレッシング	901	38.7	22.9	3.0			
新玉ねぎは3~4月頃に収穫される早採りの玉ねぎのことで乾燥させないため、皮が薄くて柔らかく水分が多いので加熱するとトロトロになります。														
25 木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) うずら卵入りすまし汁 オレンジ	牛肉 豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 水菜	しょうが にんにく オレノジ しめじ もやし	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング ごま	819	36.0	26.1	2.8			
ビビンバは韓国語のビビダ(混ぜる)とパバ(ご飯)を合わせた言葉ですが、アツアツで提供する石焼きビビンバは日本発祥だそうです。														
26 金	ごはん 牛乳 にら入り餃子 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	米 餃子の皮 春雨 砂糖 でん粉	油 ラー油 ごま油 ごま	886	34.5	28.6	2.7			
ラー油は油に辛みをつけた香味油ですが、「ラー」は中国語の辣(からい)という発音から名付けられたようです。														
29 月	五目ごはん 牛乳 厚焼き卵 からしあえ さつま芋汁	鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	かんぴょう しいたけ もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 さつま芋 砂糖	油	821	30.1	21.2	3.5			
5月29日は「こんにやくの日」と定められました。現在はこんにやく精粉で作るのでも白っぽくなるため、海藻を入れて昔のこんにやくのように黒っぽくしているそうです。														
30 火	ごはん 牛乳 モロの和風マリネ マカロニサラダ のっぺい汁	モロ ハム 生揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう かんぴょう	米 でん粉 砂糖 里芋 マカロニ	油 マヨネーズ	844	31.9	24.5	2.8			
新潟県の郷土料理「のっぺい汁」が出ます。里芋を主材料とし、野菜やきのこなどを薄味で煮て、とろみをつけるのが特徴です。														
31 水	コッパパン 牛乳 とちおとめジャム トマトオムレツ チキンサラダ ポトフ	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン いちごジャム じゃが芋	ドレッシング	819	33.0	28.3	3.2			
県産とちおとめで作ったいちごジャムです。														
計20回 ★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								栄養価	中学生	月平均 基準量	839 830	32.1 34.2	25.2 23.1	3.0 2.5未満

