



令和6年度5月学校給食献立予定表



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食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群				
1	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 揚げ なたと まぐろフレーク	牛乳	にんじん	ねぎ 大根 枝豆	パン うどん ココア 砂糖 ドレッシング アセロラゼリー	829	30.7	27.8	3.3	
カカオ豆を焙煎したあとに煮つめて脂肪分を除き粉末にしたものがココアです。ポリフェノールが豊富なことよく知られおり、生活習慣病の予防にも効果的と言われています。											
2	木 麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 回鍋肉 トック入り卵スープ	卵 豚肉 みそ 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たけのこ しいたけ	米 小麦 マカロニ しゅうまいの皮 砂糖	907	35.9	31.6	3.4	
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。											
7	火 ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 わかめ ヨーグルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり 枝豆 キャベツ	米 じゃが芋 ドレッシング	841	26.5	21.9	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、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。											
8	水 ドックパン(コッパン・ウインナー) 牛乳 マセドアンサラダ 野菜トマトスープ	ウインナー 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	きゅうり 玉ねぎ かぶ キャベツ	パン じゃが芋 マヨネーズ	840	32.0	33.1	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。											
9	木 麦ごはん 牛乳 鶏肉の甘辛からあげ 五目きんぴら けんちん汁	鶏肉 さつまいも 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ れんこん 大根 白菜	米 小麦 砂糖 里芋 でん粉	855	30.3	23.1	2.9	
今日は「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。											
10	金 ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 和風サラダ かきたま汁	生揚げ 豚肉 ハム なたと 卵	牛乳	小松菜	キャベツ きゅうり しいたけ しょうが	米 ごま 砂糖 でん粉 ドレッシング	811	34.1	27.0	2.2	
たんぱく質の栄養価を示す指標を「アミノ酸スコア」と呼びます。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を一緒に組み合わせることで必須アミノ酸のバランスが改善されます。											
13	月 ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) ごまあえ 具沢山みそ汁	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 ごぼう ねぎ しょうが	米 砂糖 ごま	820	34.8	26.8	3.0	
大根・にんじん・ごぼう・かぶ・里芋・じゃが芋・さつまいも・れんこんなど、土の中で成長した茎や根を食べる野菜を根菜と言います。											
14	火 ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ 和風サラダ マロニースープ	鶏肉 豚肉 ちくわ なたと	牛乳 わかめ	にんじん	大根 白菜 もやし ねぎ キャベツ にんにく りんご	米 ごま油 マロニー ごま	810	33.9	20.0	3.3	
マロニーの原材料はでん粉なので5群の食品です。マロニー・春雨・ところてん・しらたきなど似ている食品は同じ原材料からできているのが調べてみましょう。											
15	水 セルフスバゲティサンド 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆ミート ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし にんにく	パン スバゲティ ドレッシング	873	38.0	21.0	3.0	
大豆ミートは、大豆や大豆加工品を肉のような食感や味に加工した肉の代替食品ですが、「ソイミート」や「大豆肉」とも呼ばれています。											
16	木 麦ごはん 牛乳 アジフライ ひじきの炒め煮 沢煮椀	アジ 豚肉 さつまいも 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ 水菜 ごぼう 大根 しいたけ	米 小麦 砂糖 パン粉	835	31.0	24.5	2.7	
あじの特徴は「ぜいご」と言うトゲのような固いところ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」等の役割があります。											
17	金 ごはん 牛乳 ハッシュドポーク かんぴょうのサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく かんぴょう	米 油 パンナコッタ ドレッシング	808	23.7	22.9	2.9	
毎月18日は「とちぎ地産地消の日」です。今日は栃木県の特産物をたくさん使っています。											
20	月 ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 小松菜のりあえ 根菜のごま汁	鶏肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ もやし しょうが にんにく 大根 ごぼう ねぎ	米 でん粉 ごま油 里芋	804	28.4	25.9	2.5	
毎月19日は「食育の日」です。											
21	火 ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) すまし汁	牛肉 豚肉 豆腐 なたと	牛乳	にんじん 小松菜 水菜	もやし しめじ しょうが にんにく	米 油 ドレッシング ごま	791	34.9	26.6	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。											
22	水 コッパン 牛乳 ブルーベリージャム トマトオムレツ チキンサラダ ポトフ	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし きゅうり 大根 玉ねぎ キャベツ	パン ドレッシング じゃが芋 ブルーベリージャム	830	33.1	29.0	3.1	
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。											
23	木 麦ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 即席漬け 豆腐と肉の炒め煮	鯖 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 小麦 砂糖 油	818	38.9	21.2	2.6	
水分量が多く、葉が柔らかくておいしい春キャベツは、芯の切り口が小さく葉の巻き方がふんわりしているものが選び方のポイントです。											
24	金 ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 ぼん酢あえ キャベツと生揚げのみそ汁	鶏肉 生揚げ 卵 みそ なたと かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり 玉ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 油	806	32.6	21.9	3.2	
ぼん酢の「ボン」は、オランダ語の柑橘類の果汁(しぼり汁)を意味するボンスに酢をあわせたことで造られた言葉のようです。											
27	月 ごはん 牛乳 イワシの梅煮 切干大根の煮物 道産子汁 オレンジ	イワシ 豚肉 さつまいも みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切干大根 しいたけ もやし ねぎ うめ とうもろこし にんにく オレンジ	米 じゃが芋 砂糖 バター 油	804	29.1	20.4	3.2	
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。											
28	火 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 にら	キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ しょうが にんにく	米 でん粉 餃子の皮 春雨 ごま油 砂糖 ごま	878	34.2	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	水 コッパン 牛乳 肉団子のトマトソース アスパラサラダ アスパラチュー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス	大根 玉ねぎ とうもろこし	パン じゃが芋 ドレッシング 油	838	33.6	27.3	3.6	
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。											
30	木 麦ごはん 牛乳 五目ごはんの具 厚焼き卵 からしあえ さつまいも汁	鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれん草	もやし 大根 しいたけ ごぼう ねぎ かんぴょう	米 小麦 砂糖 さつまいも	845	30.6	21.3	3.5	
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。											
31	金 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 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう とうもろこし 大根 しょうが ねぎ	米 でん粉 里芋 砂糖 マヨネーズ マカロニ	843	32.1	24.6	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。											
計21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。				栄養量		中学生			
						月平均		833	32.3	25.1	3.0
						基準量		830	34.2	23.1	2.5未満