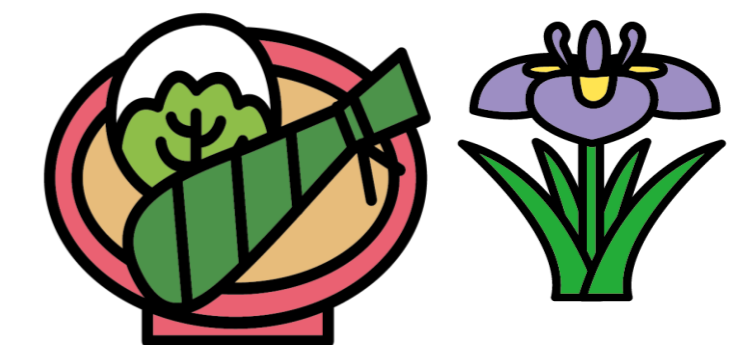


# 5月 給食予定献立表



※牛乳は毎日あります。

名田島学校給食共同調理場(令和8年度)

日曜	こんだてめい 献立名	食品名(主な材料)						小学校	中学校
		主な働き						エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		体をつくる【赤色】		体の調子を整える【緑色】		熱や力になる【黄色】		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
		主な栄養素						食塩(g)	食塩(g)
		たんぱく質(1群)	カルシウム(2群)	カロテン(3群)	ビタミン(4群)	炭水化物(5群)	脂質(6群)	献立のポイント	
1 金	ごはん		牛乳			米		593	756
	鯖のお茶マヨ焼き	さわら					マヨネーズ ごま	24.9	30.5
	春野菜ののり酢和え		のり	にんじん	キャベツ もやし アスパラガス	さとう		1.8	2.2
	たけのこの白みそ汁	とうふ 白みそ		にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ えのきたけ			八十八夜	
立春から数えて88日目を八十八夜と言い、今年は5月2日です。「夏も近づく八十八夜～」と歌われていて、八十八夜近くなると各地で茶摘みが行われます。山口県では宇部市の小野でお茶が採れます。鯖のマヨネーズ焼きに少しだけ抹茶を振りかけます。									
7 木	ごはん		牛乳			米		590	760
	ハヤシライス	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ		ルウ	20.5	24.9
	大根サラダ	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	油	1.9	2.4
	オレンジ				オレンジ			春大根	
8 金	ピースごはん		牛乳			米		620	794
	豚肉のしょうが焼き	豚肉		にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが		ごま	26.1	32.4
	新玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ			2.0	2.6
	手作り夏みかんゼリー				夏みかん	さとう		旬の食べ物 (グリーンピース)	
11 月	ごはん		牛乳			米		549	729
	中華丼	豚肉 とうふ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ		ごま油	22.4	28.6
	焼きぎょうざ	ぎょうざ						1.8	2.5
	バンバンジー	鶏肉		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま油	朝ごはんを 食べよう	
12 火	コッペパン		牛乳			パン		623	838
	ミートスパゲティ	牛ミンチ 豚ミンチ		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	スパゲティ		25.8	34.8
	しそたくサラダ				キャベツ もやし たくあん ゆかり		マヨネーズ ごま	2.7	4.2
	チーズ		チーズ					給食のパン	
13 水	ごはん		牛乳			米		573	733
	肉みそ	豚肉 大豆 赤みそ				さとう		24.4	30.1
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん	とうもろこし		ごま油	1.5	2.0
	卵入りもずくスープ	鶏肉 卵 とうふ	もずく	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ			沖縄料理	
14 木	コッペパン		牛乳			パン		605	786
	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉				マーマレード		27.9	28.3
	キャベツとそら豆のサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ そら豆 とうもろこし	さとう	油	2.3	1.8
	ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも		季節の食べ物 (そら豆) 本とのコラボ給食	
 <p>「そらまめくんのベッド」なかや みわ 作・絵 よりコラボ給食 そらまめくんの宝物は、ベッド。雲のようにふわふわで、わたのようにやわらかい。えだまめくんだり、グリーンピースのきょうだいたちが「そのベッドでねむってみたいなあ」といいますが、「だめ、だめ」と誰にもつかわせようとしません。ところがある日、大事なベッドがなくなってしまいます。さんざん探して、とうとうベッドを見つけたそらまめくんは…?本とコラボする給食は「キャベツとそら豆のサラダ」です。</p>									
15 金	ごはん		牛乳			米		614	786
	かつおとじゃがいものケチャップがらめ	かつお		にんじん		じゃがいも さとう	油	22.9	28.3
	スナップえんどうのさっと炒め	ベーコン			スナップえんどう キャベツ とうもろこし			1.3	1.8
	とうふ汁	とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふ		季節の食べ物 (スナップえんどう)	

続きは裏面にあります。

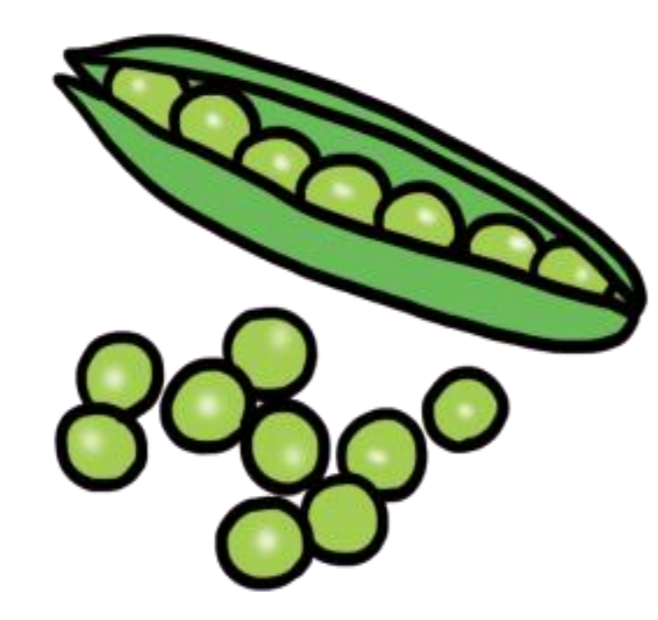
\*料理に使われている材料は、料理名と同じ横の列に書いてあります。

## 甘〜い、春のPea

Pea (ピー) は英語でえんどうの仲間(豆)のことをいいます。春から初夏にかけてかわいい小さな花をつけ、甘くておいしい実(豆)をつけます。たんぱく質のほか、発育に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>や葉酸が多く、ビタミンCや食物繊維もたっぷりです。カロテンも多く、緑黄色野菜の1つとして扱われます。

**グリーンピース**


未熟な豆を食べる、いわばえんどうの「えだまめ」です。缶詰や冷凍品として、1年中ありますが、とりたてをゆでたものの味はまた格別です。



8日(金)「ピースごはん」に出ます

**そらまめ**


ふっくらした豆が特徴のそら豆。旬の時期はさやのまま焼いて焼きそら豆にしたり、茹でたりして、風味豊かな素材の味を存分に味わいましょう。



14日(木)「キャベツとそら豆のサラダ」に出ます

**スナップえんどう**

さやえんどうとグリーンピースの両方のいいところを合体させて生まれ、さやごと食べます。「スナップ」は英語で「ポキッと折れる」という意味です。



15日(金)「スナップえんどうのさっと炒め」に出ます

18 月	ごはん		牛乳			米		562 22.9 1.8	717 30.1 2.1
	いわしのおかか煮	いわし 							
	切り干し大根のかみかみ和え 豆乳みそ汁 ⊕小魚			にんじん	切り干し大根 キャベツ きゅうり	さとう		青魚の栄養	
19 火	コッペパン ⊕スライスチーズ		牛乳 ⊕チーズ			パン		568 23.6 3.1	754 31.5 4.6
	チリドッグ	豚ミンチ 牛ミンチ 大豆		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	パン粉			
	若草ポテト 野菜スープ		あおのり			じゃがいも		海藻(青のり)	
20 水	ごはん		牛乳			米		637 26.7 2.0	788 31.7 2.5
	あつやきたまご	あつやきたまご							
	野菜の昆布和え 新じゃがの煮物		昆布	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり			新じゃがいも	
21 木	ごはん		牛乳			米		583 21.1 1.1	743 25.6 1.4
	さばの竜田揚げ	さば 				でんぷん	油		
	五色和え 団子汁	鶏肉	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう		和食の良さ	
22 金	ごはん		牛乳			米		643 23.6 1.9	837 29.3 2.4
	ミートボールカレー	ミートボール 鶏肉		にんじん	たまねぎ えだまめ すりおろしりんご	じゃがいも 小麦粉	バター		
	ひじきとツナのサラダ ヨーグルト	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	ヨーグルトの 栄養	
25 月	わかめごはん		牛乳 わかめ			米		673 28.1 2.5	874 34.6 3.4
	かき揚げ			にんじん	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		
	うどん汁	鶏肉 油あげ		にんじん ねぎ	しいたけ	うどん		かき揚げ	
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 赤みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ				
26 火	コッペパン ⊕マーシャル・ーンズ		牛乳			パン 	⊕マーシャル・ーンズ	687 26.8 2.7	848 33.1 3.7
	ポテトグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリルビーンズ	じゃがいも	ルウ		
	コーンキャベツ とうふと麦のスープ	ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	麦 		麦の栄養	
27 水	ごはん		牛乳			米		626 29.4 1.7	834 39.4 2.4
	小あじの天ぷら	あじ 				小麦粉	油		
	野菜の甘酢和え 炒り豆腐		わかめ	にんじん こまつな	もやし きゅうり	さとう	ごま	まごわやさしい	
28 木	コッペパン		牛乳			パン		573 26.7 3.1	763 33.6 4.1
	占いハンバーグ	牛ミンチ 豚ミンチ とうふ ウィンナー			たまねぎ えだまめ	パン粉			
	チーズポテト たまねぎちゃん あららら!スープ		チーズ			じゃがいも	バター	本との コラボ給食	
29 金	ごはん		牛乳			米		639 29.7 1.9	824 37.1 2.5
	ふわふわ丼	とりにく たまご とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ	ふ でんぷん			
	トンひじき	豚肉 赤みそ 	ひじき	にんじん	白ねぎ	さとう	ごま	減塩料理	
	オレンジ				オレンジ				



「たまねぎちゃん あららら!」長野ヒデ子 / 作・絵 よりコラボ給食  
道の途中で遠足の子もたちに出会った、たまねぎの家族。子どもたちがたまねぎ嫌いということを知り、家族は、次々においしい料理に変身していきます。たまねぎの底力を子どもと一緒に楽しめる絵本です。  
名田島は玉ねぎの産地です。特に新たまねぎは甘みがあります。本とコラボする給食は「たまねぎちゃんあららら!スープ」です。たまねぎの甘さも一緒に味わってください。  
占いハンバーグとは、ハンバーグの中にウィンナーか枝豆を入れて作ります。ウィンナーが出てきたら、体を作る食べ物なので、元気運アップ!えだ豆が出てきたら、え顔が増えて友達運アップ!です。お楽しみに

《陶小学校》《鑄鉄司小学校》  
25日・・・なし(運動会振替休日)

《名田島小学校》  
26日・・・3・4年なし

《湯上中学校》  
13日・・・1・3年なし 15日・・・2・3年なし  
14日・・・全学年なし

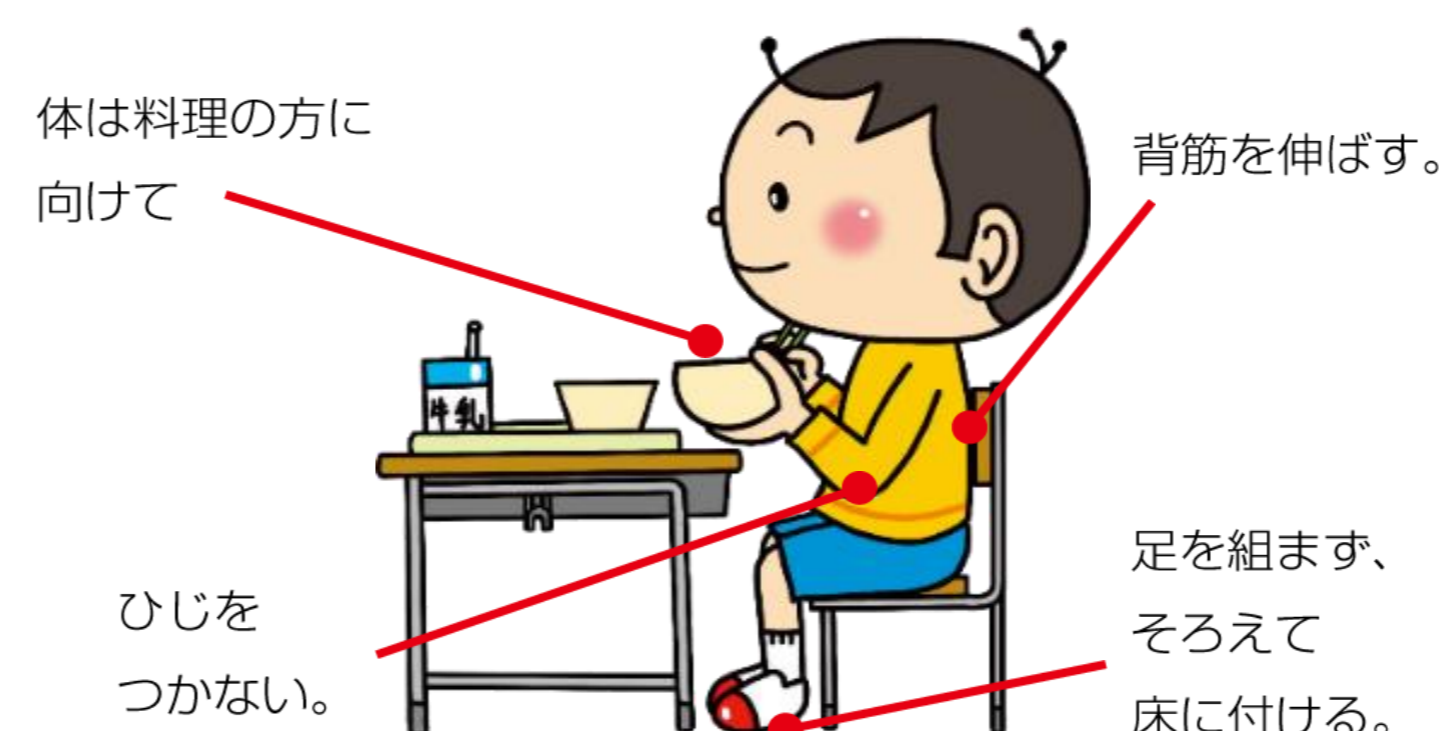
## 食事のマナーを守って食べよう

マナーは、いっしょに食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をする事ができるための「心遣い」です。また、食事を口にするまでに携わってくれた人に対する「感謝の気持ち」でもあります。常日頃から「心遣い」や「感謝の気持ち」を忘れないよう、マナーを守って食べましょう。

### ①食器の配ぜんを確認



### ②背中を伸ばして



### ③お茶わんは手に持って

