

令和6年 5月給食献立予定表



山口市立宮野小学校

日 曜	献立名	主に体をつくる食品(赤色)		主に体の調子を整える食品(緑色)		主にエネルギーになる食品(黄色)		調味料等	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1 水	ぎょうにゅう		牛乳						500
	ごはん					米			19.2
	おしぎょうざ ちゅうかあえ	ぎょうざ		ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ	砂糖	ごま ごま油	酢 うすくちしょうゆ	288
	ちゅうかスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きくらげ	ビーフン		中華スープ 塩 こしょう しょうゆ 酒	3.1
5月の朝は、さわやかな風が気持ちいいですね。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょうね。									家庭でとうろく 乳製品類・大豆類
2 木	ぎょうにゅう フチたいやき		牛乳			フチたいやき			596
	コッペパン					パン			22.6
	ポテトサラダ	ウインナー		にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう	295
	ビーンズスープ	とり肉 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ			コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	7.7
5月5日は、「こどもの日」。子どもが明るく健康に育つようにと願う日です。「こい」に似せた、「だい」のデザートです。									家庭でとうろく 魚類・雑穀類
7 火	ぎょうにゅう オレンジ		牛乳		オレンジ				567
	コッペパン りんごジャム					パン ジャム		ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう	24.0
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト缶 グリンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう			326
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	アーモンド 油	塩 こしょう しょうゆ	9.4
アーモンドは熱や力のもととなる脂質がたくさん含まれています。たんぱく質やミネラルも豊富です。									家庭でとうろく 卵類・きのこ類
8 水	ぎょうにゅう		牛乳						563
	ピースごはん			グリンピース		米		塩	24.0
	かつおのおきからがらめ	かつお			おろししょうが	じゃがいも かたくり粉 さとう	油	しょうゆ 酒	295
	わかたけじる	とうふ 油あげ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ えのきたけ			かつおぶし だしこぶ しょうゆ 塩	5.3
グリンピースは、えんどう豆のことで、4月から6月が旬の食材です。グリンピースは熟（じゅく）した生の実をさやから取り出して食べます。									家庭でとうろく 肉類・乳製品類
9 木	ぎょうにゅう		牛乳						562
	コッペパン とりにくのカレーやき	鶏肉			たまねぎ にんにく しょうが	パン		塩 カレー粉	25.7
	かいどうサラダ		かいそう	にんじん	もやし きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう しょうゆ	306
	エービーシースープ	ベーコン いんげん豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	7.0
給食のリクエストによく出てくる「エービーシースープ」です。アルファベットの形をしたマカロニの入ったスープです。									家庭でとうろく 魚介類・果物類
10 金	ぎょうにゅう		牛乳						514
	ごはん ふいかけ		わかめ			米			22.0
	たけのこのにもの	ぶた肉 平天 生揚げ 昆布		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく さとう		しょうゆ 酒 みりん	370
	あまずあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	さとう		酢 しょうゆ	7.2
たけのこは、香りと歯ざわりのよい食べ物です。土の中からよきによき生えて、10日くらいで竹になります。									家庭でとうろく 卵類・雑穀類
13 月	ぎょうにゅう		牛乳						539
	ごはん だいこん汁				大根漬け	米			23.3
	さばのしおやき	さば						塩	303
	とうにゅうみどしる	とうふ 豆乳 白みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ	さつまいも	いりごま	煮干し	2.9
ま(め)・ご(ま)・わ(かめ)・や(さい)・さ(かな)・し(しいたけ)・い(も)が入っています。日本人の体にあう、日本の食材です。									家庭でとうろく 肉類・果物類
14 火	ぎょうにゅう		牛乳						594
	コッペパン マーマレード					パン ジャム			24.3
	クリームシチュー	とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	シチュールー 白ワイン 塩 こしょう	322
	スナッパえんどうのサラダ	チキンハム		スナッパえんどう にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	酢 塩 こしょう	9.6
スナッパえんどうは、皮も実も食べられるえんどうまめです。歯触りと香りがよいので、人気の野菜です。									家庭でとうろく 大豆製品・海藻類
15 水	ぎょうにゅう		牛乳						626
	ごはん					米			23.6
	やきほろもぎ	はるまき					油		335
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが	でんぶん	ごま油	中華スープ しょうゆ 酒 塩	3.2
カルシウムは、成長期のみなさんにとってとても大切な栄養素です。歯や骨を丈夫にする働きを持っています。									家庭でとうろく 魚介類・果物類
16 木	ぎょうにゅう		牛乳						569
	コッペパン マーガリン					パン	マーガリン	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	23.1
	ミートボールのケチャップに	ミートボール		トマト缶 パセリ	たまねぎ とうもろこし エリンギ	さとう			302
	もずくとおぎのすー	とり肉	もずく	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ	押し麦 じゃがいも		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	5.9
「もずく」は海そうの仲間です。えだ分かれをしていて、とても細い糸のような形をしています。手でふれるとぬるぬるしています。									家庭でとうろく 大豆製品・果物類

毎月19日は食育の日です。家族で食卓を囲む日にしたいですね。

毎年6月は食育月間です。家庭の食事を振り返ってみましょう。

学校給食では、季節感のある食材を使います。5月においしい食べ物は、どんなものでしょうか。



日 曜	献 立 名	主に体をつくる食品(赤色)		主に体の調子を整える食品(緑色)		主にエネルギーになる食品(黄色)		調味料等	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
17 金	ぎょうにゅう		牛乳						549
	ポークカレーライス (ごはん・ルク)				たまねぎ しょうが にんにく	米		カレー粉 カレールウ 赤ワイン ウスターソース	20.0
	ぞらまめサラダ	ぶた肉 レンズ豆		にんじん グリンピース		じゃがいも	油		271
		ツナ水煮		にんじん	そらまめ キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 こしょう しょうゆ	7.5
そらまめは、さやが莢から空をむいてついていることからこの名がつけました。さやの中の豆は、ふわふわのわたに包まれています。								家庭でとうろく	卵類・きのこ類
20 月	ぎょうにゅう		牛乳						533
	おやこどんぶり (ごはん・ぐ)	とり肉 たまご 高野豆腐				米			22.7
	ごまあえ			にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	さとう かたくり粉		しょうゆ 酒 みりん	315
				小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	すりごま	しょうゆ 塩	3.0
卵はビタミンCを除くすべての栄養をバランスよくふくんだ食品です。調理が簡単にできるのがいいですね。								家庭でとうろく	小魚類・いも類
21 火	ぎょうにゅう		牛乳						588
	コッペパン レーズンクリーム				レーズン	パン	クリーム		24.2
	ちゃんぽん	ぶた肉 いか えび		にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ	ちゃんぽん麺		中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	347
	もやしのちゅうかあえ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ 塩	5.6
日本は古くから中国の文化に影響を受けてきました。料理もその一つです。今日は、中華料理にしてみました。								家庭でとうろく	魚類・海藻類
22 水	ぎょうにゅう		牛乳						503
	わかめごはん		わかめ			米			24.4
	さかなのみぞマヨやしき そえやさしい	しいら 白みそ		ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	酢 しょうゆ 塩	315
	とうふじる	豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ	焼ふ		だし昆布 かつお節 しょうゆ 酒 塩	3.7
やきふは、小麦粉から作られる食べ物です。かさかさの状態のものをお汁に入れると、ふわふわになります。								家庭でとうろく	肉類・果物類
23 木	ぎょうにゅう デザート		牛乳		ゼリー			ケチャップ トマトピューレ ウスターソース チリパウダー 赤ワイン	584
	コッペパン	うしミンチ ぶたミンチ 大豆 ひよこ豆 いんげん豆				コッペパン			23.3
	チリコンカン			パプリカ にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	でんぶん さとう			315
	レタススープ	ベーコン		にんじん パセリ	レタス たまねぎ エリンギ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	3.7
レタスは、今が旬の野菜です。生で食べるとシャキシャキしています。スープに入れると、どんな食感になるでしょうか。								家庭でとうろく	乳製品類・油類
24 金	ぎょうにゅう		牛乳						577
	ごはん あじつ汁のり		のり			米			27.4
	とりにくのていやき	とりにく			しょうが にんにく			酒 みりん しょうゆ	315
	いりどうふ	とうふ 豚ミンチ		にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう 干しいたけ	こんにやく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	6.1
ごぼうは、一年中お店で売っています。春に見かける新ごぼうは、やわらかくて香りがよいのでおいしいです。								家庭でとうろく	卵類・種実類
28 火	ぎょうにゅう		牛乳					コンソメ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう	664
	コッペパン マーシャルピーンズ					パン マーシャルピーンズ			25.7
	ミートスパゲティ	ぶたミンチ		にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく しょうが	スパゲティ	油		345
	キャベツサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 塩 こしょう しょうゆ	5.9
かむことであごをきたえ、じょうぶな歯を作ります。また、かむことで消化吸収を助け、ひまん予防にも効果的です。								家庭でとうろく	大豆製品類・いも類
29 水	ぎょうにゅう		牛乳						521
	ごはん					米			19.5
	じゃがいものどぼろに	とりミンチ 生あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 糸こんにやく さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	334
	おかかあえ	かつおぶし		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	さとう		しょうゆ	6.9
いも類は、日本人に不足しがちな食材のひとつです。家庭でも、しっかり食べるようにしましょう。								家庭でとうろく	卵類・果物類
30 木	ぎょうにゅう		牛乳						640
	コッペパン いちごジャム					パン ジャム		シチュールウ 塩 こしょう 白ワイン	25.1
	コーンクリームシチュー	とり肉 豆乳		にんじん グリンピース	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも			290
	ポイルウインナー メロン	ウインナー			メロン				7.9
今日のデザートは、これからおいしくなる「メロン」にしました。季節の果物を食べて、元気に過ごしましょう。								家庭でとうろく	大豆製品類・油脂類
31 金	ぎょうにゅう		牛乳						550
	ごはん				はくさいキムチ 太もやし にんにく しょうが	米			24.3
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん			ごま油 ごま	しょうゆ みりん	302
	トック	とり肉 とうふ 油あげ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが	トック		中華スープ しょうゆ 酒 塩	2.8
「トック」は日本でいう雑煮です。肉、野菜と「トック」という韓国のおもちが入っています。								家庭でとうろく	海藻類・いも類

食事のマナーを知っていますか？

「マナー」とは、もともと「手」を意味するラテン語からできた言葉です。

道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、今では人に対する態度についても

いわれる言葉になっています。マナーの基本は、相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。

毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、気をつけていきましょう。

