

5月

※牛乳は毎日つきます。



給食予定献立表

—5月の給食目標—

- ・食事のマナーに気をつけよう
- ・朝ごはんを食べよう

山口市立小郡学校給食センター

献立名		材 料 名						13kcal - (kcal)
		おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・さとう	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
1 (水)	パン 1食タルタルソース しろみぎかな 白身魚のフライ きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め むぎ まめ 麦と豆のスープ	しろみぎかなのフライ ぶたにく さつまあげ とりにく しろいんげんまめ		にんじん ねぎ ブロッコリー にんじん こまつな	 だいこん もやし キャベツ たまねぎ	パン おしむぎ	1しょくタルタルソース あぶら あぶら	763 31.4 海藻類・きのこ類
	今月の給食目標は食事のマナーに気をつけようです。皆さんの箸の持ち方や姿勢はどうですか。自分の食事の様子を振り返りましょう。							
7 (火)	ごはん きんぴら肉包み だいず いそに 大豆の磯煮 なめこの赤だし	きんぴらにくつつみ  ぶたにく さつまあげ だいず ひじき とうふ あかみそ		にんじん さやいんげん にんじん ねぎ		こめ こんにゃく さとう		716 29.5 淡色野菜・いも類
	今月の給食目標は、朝ごはんを食べようです。皆さんは朝ごはんを食べていますか。給食を参考にバランスよくさまざまな食品をとるようにしましょう。							
8 (水)	パン マーマレードジャム いわしのトマト煮 ほうれん草のソテー 肉だんごスープ	いわしのトマトに ベーコン にくだんご		 ほうれんそう にんじん ブロッコリー		パン マーマレードジャム あぶら		789 35.1 大豆製品・乳製品
	マーマレードジャムは柑橘類の果肉、果汁、皮を使用したジャムのことです。皮が入ることで、少し苦味を感じる味わい特徴です。							
9 (木)	ごはん 春巻き 高菜チャーハンの具 春雨スープ	はるまき とりにく とうふ		たかなづけ にんじん チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ ししいたけ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	741 24.0 小魚・いも類
	高菜は西日本で広く栽培されています。高菜の葉は大きく、紫色の柄があります。							
10 (金)	パン 野菜グラタン きのこのソテー 白花生のポターージュ			にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし しめじ エリンギ とうもろこし たまねぎ	パン やさいグラタン しろはなまめ じゃがいも	あぶら	871 26.5 魚介類・種実類
	ポターージュとはフランス料理のスープの総称ですが、一般的には濃度があるにこったスープのことを指します。							
13 (月)	ごはん 春野菜のレモンソテー チキンカレー ヨーグルト	とりにく  ヨーグルト		にんじん にんじん	 キャベツ もやし スナップえんどう とうもろこし レモンがら えだまめ たまねぎ しょうが にんにく	こめ じゃがいも		789 25.0 大豆製品・緑黄色野菜
	レモンソテーには旬の食材のスナップえんどうを使っています。グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したものです。							
14 (火)	ごはん あじの塩焼き なまあげのそぼろ煮 ごぼう汁	あじ とりにく なまあげ さつまあげ むぎみそ やさいつみれ		にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう たまねぎ 	こめ さといも さとう でんぷん		726 32.8 海藻類・淡色野菜
	和食のよさの1つは、健康的な食生活を支える栄養バランスがあることです。							
15 (水)	パン いちごジャム ミートボール 野菜のベーコン煮 ミネストローネ	ミートボール ベーコン さつまあげ ぶたにく		 にんじん さやいんげん にんじん トマト	だいこん たまねぎ セロリ	パン いちごジャム さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	797 30.5 乳製品・きのこ類
	ミネストローネとは、イタリアの野菜スープのことです。さまざまな野菜、ベーコン、パスタが入った具だくさんのトマトスープです。							
16 (木)	ごはん イカと青菜の炒め物 韓国風肉じゃが 小魚アーモンド	イカ  ぎゅうにく ちくわ なまあげ		チンゲンサイ あかピーマン にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく にんにく たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら こぎかなアーモンド	767 27.2 卵・果物
	小魚アーモンドの小魚はカタクチワシが使われています。小魚は、頭や骨まですべて食べられるのでカルシウムが豊富です。							

17 (金)	パン ハムステーキ ラタトゥイユ じゃがいものスープ	ハムステーキ ぶたにく		かぼちゃ トマト ビーマン にんじん	たまねぎ なす きーマン にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく	パン じゃがいも	オリーブあぶら	699 30.8 大豆製品・海藻類
	ラタトゥイユとはフランス南部名産の野菜の煮込み料理です。トマト・なす・ビーマンなどの野菜が入っています。							
20 (月)	ごはん メンチカツ ごもんにまめ 五目煮豆 すまし汁	メンチカツ だいず さつまあげ とりにく		にんじん さやいんげん にんじん	だいこん ごぼう ししいたけ	こめ こんにゃく さとう やきふ	あぶら	740 26.0 いも類・淡色野菜
	メンチカツはひき肉に玉ねぎのみじん切り、調味料を混ぜて作ります。中身はハンバーグの具とほとんど変わりませんが、衣をつけて揚げた料理です。							
21 (火)	まめ 豆ごはん あつや 厚焼きたまご ひじきとビーマンの炒め煮 豚汁	あつやきたまご ぶたにく なまあげ むぎみそ	ひじき しらすばし	ビーマン にんじん にんじん ねぎ	グリーンピース もやし ごぼう たまねぎ しめじ	こめ こんにゃく さとう さといも	ごま あぶら	686 27.6 魚介類 季節の食材 グリーンピース
	季節の食材、グリーンピースを使った豆ごはんです。缶詰や冷凍品が年中出ていますが、出荷の最盛期は5月です。味わっていただきますよ。							
22 (水)	パン チキンピカタ ミートパンの具 ジュリエヌスープ	チキンピカタ だいず ぎゅうにく ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ えだまめ たまねぎ キャベツ	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	745 31.8 緑黄色野菜・きのこ類
	ジュリエヌスープは細く切った野菜の入ったスープです。ジュリエヌとはフランス語で千切りを意味します。							
23 (木)	チキンライス ロールキャベツ カレーポテト 野菜スープ	ベーコン とりにく		チキンライスのもと ブロッコリー にんじん	ロールキャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも		697 26.4 乳製品・種実類
	ロールキャベツはひき肉に炒めたたまねぎやパン粉などを加えて練ったものを茹でたキャベツに巻き込んでトマトソースやホワイトソースなどで煮込んだ料理です。							
24 (金)	しょうごろう 小黑糖パン やさいいた 野菜炒め 肉うどん れんこん 冷凍パイ	チキンウインナー ぎゅうにく かまぼこ		にんじん にんじん こまつな	キャベツ もやし きーマン たまねぎ パインアップル	パン こくとう うどん さとう	あぶら	759 29.6 海藻類・大豆製品
	黒糖は沖縄県、鹿児島県の離島で主に生産されています。さとうきびのしぼり汁をそのまま煮沸、濃縮して加工せず冷却して作ります。							
27 (月)	ごはん ビーフン炒め マーボー豆腐	ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ビーマン にんじん にら	たまねぎ キャベツ しょうが だいこん たまねぎ ししいたけ にんにく しょうが	こめ ビーフン さとう でんぶ	ごまあぶら ごまあぶら	769 28.2 魚介類
	ビーフンは米粉から作られているお米の麺です。日本で食べられるようになったのは戦後からだそうです。							
28 (火)	ごはん 野菜のソース炒め ポークハヤシ チーズ	ベーコン ぶたにく 		さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリンピース	こめ	あぶら	764 26.3 大豆製品・いも類
	昔は殺菌技術や輸送方法が確立していなかったため、牛乳を保存する方法の1つとしてチーズを作っていました。							
29 (水)	しょう 小パン マーシャルピーンズ カラフルソテー 和風きのこスパゲッティ	チキンウインナー ぶたにく		ビーマン あかビーマン にんじん ほうれんそう	もやし とうもろこし たまねぎ しめじ エリンギ にんにく	パン スパゲッティ	マーシャルピンズ オリーブあぶら バター	765 29.9 卵・小魚
	カラフルソテーはビーマンや、赤ビーマン、とうもろこしを使って、カラフルに仕上げています。							
30 (木)	ごはん さばのみそ煮 れんこんのきんぴら 高野豆腐のみそ汁	さばのみそに さつまあげ こうやどうふ あぶらあげ むぎみそ		にんじん さやいんげん こまつな にんじん	れんこん たまねぎ えのきたけ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	ごま	793 29.0 淡色野菜・海藻類 小郡中3年なし
	高野豆腐はかための木綿豆腐を凍らせて、凍ったまま熟成させ、脱水、乾燥させることで作られます。栄養価が高く、カルシウムや鉄が豊富です。							
31 (金)	アップルパン チキンフランク ケチャップ炒め 大豆カレースープ	チキンフランク とりにく だいず		ビーマン にんじん	りんご  キャベツ たまねぎ とうもろこし たまねぎ	パン でんぶ じゃがいも		778 31.1 魚介類・きのこ類 小郡中3年なし
	カレースープには大豆が入っています。大豆はたんばく質が豊富で「畑の肉」と言われています。							