

2024年 5月 学校給食献立予定表

家庭数

山口市立大殿小学校（両面印刷）

5月のめあて

食事のマナーをまもって、楽しい給食時間をすごそう。

日曜	こんだて		体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						おもな調味料 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)			
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC		
1 水	ごはん	八十八夜	こめ							
	さわらのねぎソース		でんぷん さとう	あぶら	さわら		ねぎ			しょうが しょうゆ 酢
	ぶたじる		さつまいも こんにやく		ぶたにく みそ		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう		煮干し 酒
	おちゃまめ		さとう		だいず					抹茶
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				632Kcal
5月1日は「八十八夜」です。八十八夜とは立春から数えて88日目のことで、新茶の摘み取りが始まります。お茶豆は給食室で手作りしています。										
2 木	パン	ぎゅうにゅう	パン					ぎゅうにゅう		しょうゆ ワイン みりん
	とりにくのマスタードやき				とりにく					にんにく 粒マスタード
	キャベツのサラダ		さとう	あぶら	まぐろみずに			キャベツ きゅうり コーン		レモン汁 酢
	やさいのカレースープ		じゃがいも		ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ		コンソメ しょうゆ カレー粉
	さんしょくゼリー (とうにゅう)		ゼリー		とうにゅう					586Kcal
5月5日は「端午の節句」と呼ばれ、子どもたちが元気に成長できるようにとの願いがこめられています。										
7 火	パン	いちごジャム	パン	いちごジャム						
	まめいり		スパゲティ		あいびきミンチ		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ		ケチャップ ソース
	ミートスパゲティ				だいず だいずミート		ピーマン			にんにく コンソメ ワイン
	イタリアンサラダ		さとう	オリーブオイル	チキンハム		トマト	キャベツ きゅうり コーン レモンじり		粒マスタード 酢
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				620Kcal
子どもたちに人気のミートソースに蒸してきざんだ大豆と大豆ミートを入れています。ひき肉と一緒にミートソースにすると、苦手な豆も食べやすくなります。										
8 水	ごはん	まごわやさしいの日	こめ							
	さばのしおやき				さば					
	のりごまあえ		さとう	ごま	ちくわ	のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし		しょうゆ
	じゃがいものみそしる		じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ		煮干し
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				564Kcal
まごわやさしい献立～ま・ご・わ・や・さ・し・い食品をそろえた和食は、栄養バランスがよく、体にもやさしいですね。										
9 木	こくとうパン		こくとうパン							
	とうにゅうシチュー		じゃがいも		とりにく とうにゅう		にんじん かぼちゃ	たまねぎ エリンギ		シチュールウ
	なつみかんサラダ		さとう	あぶら	しろはなまめ		ブロッコリー			ワイン
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり なつみかん		酢
										609Kcal
甘夏みかんは山口県内でたくさん栽培されています。実をつける前の白いかわいい花は、「山口県の花」になっています。										
10 金	まめごはん		こめ					グリーンピース		
	とりにくのはちみつやき		はちみつ		とりにく					しょうが しょうゆ 酒
	しおこんぶあえ					しおこんぶ		キャベツ きゅうり		しょうゆ 酢
	ぐだくさんじる		じゃがいも		ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう		かつお節 しょうゆ 酒
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				541kcal
一年中出回っているグリーンピースですが、とれたての香りのよい「生」を食べられるのは、今の時期だけです。前日に1年生がさやむきをします。										
13 月	ポークカレーライス		じゃがいも		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース		カレールウ ワイン
	(むぎごはん)		こめ むぎ					おろしりんご		にんにく しょうが ソース
	ひじきとツナのサラダ		さとう	あぶら	まぐろみずに	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		しょうゆ 酢
	オレンジ							オレンジ		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				552Kcal
いも類はエネルギーの素になる黄色の食品です。じゃがいもにはビタミンCが多く含まれ、熱を加えても壊れにくい特徴があります。										
14 火	パン	りんごジャム	パン	りんごジャム						
	ポテトグラタン		じゃがいも		ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン		ホワイトソース コンソメ
	むぎとまめの		むぎ		とりにく いんげんまめ		にんじん	たまねぎ キャベツ		コンソメ しょうゆ
	トマトスープ				ひよこまめ レンズまめ		トマト ほうれんそう	セロリ		ワイン
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				629Kcal
スープに使っている麦は、山口県内で栽培されたものです。普段の食事に取り入れることで、不足しがちな食物繊維を補うことができます。										
15 水	ごはん		こめ							
	マーボー豆腐		さとう	ごまあぶら	とうふ だいず		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ		にんにく しょうが しょうゆ
	パンサンスウ		でんぷん		ぶたミンチ みそ			たけのこ		中華スープ 豆板醤
	ぎゅうにゅう		はるさめ さとう	ごまあぶら	チキンハム		にんじん	きゅうり もやし		しょうゆ 酢
						ぎゅうにゅう				587Kcal
パンサンスウのパン(拌)は中国語で「和える」、サン(三)は数字の「3」、スウ(絲)は「糸のような」という意味で、3種類の食材を千切りにした和え物のことです。										
16 木	セルフドッグ(せわりパン)		パン							ワイン
	(ウインナー ゆでやさい)		さとう		ウインナー			キャベツ きゅうり		ケチャップ ソース
	レタススープ		じゃがいも		とりにく		にんじん ほうれんそう	レタス たまねぎ コーン		コンソメ しょうゆ
	ヨーグルト					ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				587Kcal
よい姿勢で食べることは食事マナーのひとつです。食器を手を持って食べると、よい姿勢でこぼさず食べることができますね。ご家庭でも声かけをお願いします。										

● 物資の価格変動などで、献立を変更する場合があります。御了承ください。

うらへ続く →

日曜	こんだて		体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						おもな調味料 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	
17 金	ごはん	3年なし	こめ						
	あじのカレーやき		こめこ	あぶら	あじ				カレー粉
	スナッフえんどうのいためもの			あぶら	ベーコン		スナッフえんどう にんじん	キャベツ コーン	コンソメ
	しゅんさいみそしる		じゃがいも		とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しめじ	煮干し
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			580Kcal	
スナッフえんどうは5月が旬の野菜で、実もさやも両方食べることができます。前日に4年生がすじとりをします。									
20 月	ごはん	かりこりにぼし	こめ さとう	ごま		にぼし			しょうゆ 酒
	じゃがいもの		じゃがいも さとう		とりミンチ ちくわ		にんじん	たまねぎ	しょうゆ 酒
	そぼろに		でんぷん		なまあげ		さやいんげん		かつお節
	かみかみあえ	かみかみの日	さとう		だいず	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし	しょうゆ 酢
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			585Kcal	
かりこり煮干しは、カルシウムたっぷりの「かえりちりめん」を使ったごはんのお供です。給食室で手作りし、毎月の献立に登場します。									
21 火	パン	チョコジャム	パン チョコジャム						
	さかなとそらまめのあげがらめ		でんぷん さとう	あぶら	しろみざかな			そらまめ	ワイン しょうゆ
	コーンクリーム	2年なし	じゃがいも		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	シチュールウ
	スープ				しろはなまめ		ほうれんそう	エリンギ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			658Kcal	
空豆は、さやが空に向かって成長していくので、この名前がついています。前日に3年生がさやとりをします。									
22 水	ぶたたまどんぶり	(ごはん)	しらたき さとう		ぶたにく ちくわ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	しょうゆ 酒 みりん
	ごまあえ		こめ でんぷん		たまご				かつお節
	オレンジ		さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	しょうゆ
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		オレンジ	
					ぎゅうにゅう			541Kcal	
食事はよい姿勢で食べていますか？食べ物の消化を良くするためにも食器を手に持ち、背中をまっすぐにして食事をしましょう。									
23 木	パン	レーズンクリーム	パン レーズンクリーム						
	ポークビーンズ		じゃがいも さとう		ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	ケチャップ コンソメ ソース
	かいそうサラダ		さとう	あぶら	まぐろみずに	わかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢
	ぎゅうにゅう					かいそう		コーン	
					ぎゅうにゅう			606Kcal	
海藻には鉄やカルシウムなどの成長期に必要なミネラルが豊富に含まれています。また、海藻のネバネバにはおなかの調子を整える食物繊維が豊富です。									
24 金	ごはん	てづくりふりかけ	こめ	ごま	かつおぶし	しそわかめ あおさ			
	とりにくとたけのこののもの		じゃがいも		とりにく		にんじん	たけのこ ごぼう	しょうゆ 酒 みりん
	あまずあえ		こんにやく さとう		なまあげ		さやいんげん	ほししいたけ	かつお節
	ぎゅうにゅう		さとう		ちくわ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢
					ぎゅうにゅう			552Kcal	
たけのこは春を代表する山の恵みです。新鮮なうちにゆでると香りや歯ざわりがよく、たけのこごはんや汁物、煮物など、いろいろな料理に使われます。									
28 火	パン	なつみかんジャム	パン なつみかんジャム						
	ちゃんぽん		ちゅうかめん	ごまあぶら	ぶたにく いか ひらてん		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たけのこ	しょうが しょうゆ 中華スープ
	ギョウザ		ギョウザ						
	もやしのちゅうかあえ		さとう	ごま ごまあぶら	まぐろみずに		にんじん	もやし きゅうり	しょうゆ 酢
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			571Kcal	
ちゃんぽんは長崎県を代表する料理です。歴史は意外に浅く、明治中期に中国料理店の店主が母国の留学生のために考案した料理です。									
29 水	ごはん		こめ						
	みそなっとう		さとう		なっとう とりミンチ みそ		ねぎ	たまねぎ	しょうゆ 酒
	きゅうりのすのもの		さとう			しらすほし わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢
	かきたまじる		やきふ でんぷん		たまご とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ	かつお節 しょうゆ 酒
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			566Kcal	
みそ納豆は、ひきわり納豆を鶏ミンチやたまねぎと一緒に炒め、みそで味付けしたものです。ごはんによく合います。									
30 木	セルフバーガー(まるパン)	(てづくりとうふハンバーグ)	パン		あいびきミンチ				ワイン
	やさいスープ		パンこ さとう		とうふ とうにゅう			たまねぎ	ケチャップ ソース
	フルーツヨーグルト		じゃがいも		ウインナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	コンソメ しょうゆ
	ぎゅうにゅう					ヨーグルト		みかん パイン アロエ	
					ぎゅうにゅう			619Kcal	
給食の豆腐は山口県産の「サチユタカ」という品種の大豆から作られています。大豆にはお肉と同じくらい良質なたんぱく質が豊富です。									
31 金	ごはん	高知県の料理	こめ						
	かつおといものあまからがらめ		さつまいも でんぷん さとう	あぶら	かつお				しょうが しょうゆ みりん
	キャベツのごまずあえ		さとう	ごま	サラダチキン		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ 酢
	とうふじる	1年なし			とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ えのきたけ	だし昆布 かつお節 しょうゆ
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			578Kcal	
かつおは高知県の県の魚で、一本釣りが有名です。新緑の季節にとれるかつおは「初がっお」とよばれ、縁起のよい食べ物です。									