



[献立表]



毎月19日は「食育の日」です!

2022年 5月

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等ご確認ください。

日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量		家庭で摂取 したい食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材等
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	中学校	小学校		
2月	白ご飯 八十八夜にちなんだ献立 さわらのお茶葉揚げ★ じゃがいもの酢の物★ 田舎汁	さわら さくら 木綿豆腐		抹茶 せん茶 にんじん にんじん こまつな 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ れんこん	精白米 でん粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油	784 32.7 22.0 2.5	653 27.5 19.0 2.1	果物類 きのこ類	【さわらのお茶葉揚げ】 揚げ油
6金	白ご飯 端午の節句にちなんだ献立 鶏肉のおろしソース ちくわと小松菜のごま和え★ 豆腐とわかめのみそ汁 かしわもち	鶏肉 ちくわ 木綿豆腐 麦みそ	わかめ	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも かしわもち	ごま	883 34.7 21.0 3.0	688 28.6 18.2 2.6	たまご 小魚類	
9月	白ご飯 さばの塩焼き★ ささみとコーンの和風和え 肉じゃが	さば とりささみ水蒸 牛肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油 サラダ油	866 34.7 33.8 2.7	768 31.5 31.5 2.4	果物類 乳製品	
10火	白ご飯 豚肉の塩だれ炒め ナムル 肉団子の中華スープ	豚肉 木綿豆腐 ミートボール		こまつな にんじん にんじん チンゲン菜	たまねぎ しょうが もやし キャベツ たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 ごま油	762 35.6 20.2 2.2	639 30.1 18.0 1.9	いも類 海藻類	
11水	白ご飯 地産産100%献立 鶏のから揚げ★ 油揚げと小松菜の和え物 地産産みそ汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし	精白米 でん粉 砂糖	サラダ油	804 31.9 28.3 2.4	692 28.7 25.6 2.0	きのこ類 たまご	【鶏のから揚げ】 揚げ油
12木	豆トシカレー★ 食物繊維たっぷりの日 ツナマヨネーズ和え★ オレシジ	豚肉 大豆 さくら水蒸 ミックスビーンズ		にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレシジ	精白米 麦 じゃがいも 白花豆 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	864 29.3 23.3 2.9	723 24.7 19.8 2.4	緑黄色野菜 小魚類	【豆トシカレー】 ルウ（乳・唐辛子）
13金	白ご飯 ホキのバーベキューソースかけ★ フレッシュサラダ 豆腐とベーコンのスープ	ホキ 木綿豆腐 ベーコン		にんじん にんじん こまつな	にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	831 30.9 21.6 2.7	699 26.2 18.8 2.2	種実類 乳製品	【ホキのバーベキュー ソースかけ】 揚げ油
16月	白ご飯 ハンバーグのケチャップソースかけ★ 彩りサラダ★ ジュリアンスープ	ハンバーグ 彩りサラダ ベーコン		にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ えだまめ たまねぎ キャベツ セロリ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	801 27.7 23.1 2.7	688 25.2 21.6 2.3	果物類 魚介類	【ハンバーグのケチャップ ソースかけ】 ハンバーグ（ココア）
17火	白ご飯 さけの塩焼き★ おかか和え★ きめ煮	さけの塩焼き かつお節 鶏肉 高野豆腐		にんじん こまつな にんじん さやいんげん	もやし ごぼう	精白米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	822 40.6 18.8 2.8	701 36.4 17.0 2.2	海藻類 淡色野菜	
18水	牛たま丼★ ごまじゅこサラダ★ お茶豆	牛肉 牛たま 大豆 きな粉	しらたき	にんじん 葉ねぎ にんじん 抹茶	たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	精白米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま サラダ油 ごま油	864 34.7 27.5 2.8	720 29.0 23.4 2.2	きのこ類 魚介類	
19木	白ご飯 カルシウム貯金の日 さんまの梅煮★ 大豆の磯煮★ 具沢山みそ汁	さんまの梅煮 大豆 さつまいも 木綿豆腐 麦みそ	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ れんこん えのきだけ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	757 32.0 22.7 3.1	657 28.5 21.5 2.5	淡色野菜 種実類	
20金	白ご飯(中) アメリカ料理 ボークチョップ★ コールスロー ベーコンチャウダー★	豚肉 ベーコン	生乳	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも マカロニ 白花豆 薄力粉	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ バター	897 32.4 29.8 2.2	740 27.2 25.2 1.8	緑黄色野菜 海藻類	【ボークチョップ】 揚げ油
23月	白ご飯 鉄分強化の日 いわしのみぞれ煮★ きゅうりとわかめの酢の物 ごまみそ煮★	いわしのみぞれ煮 鶏肉 生揚げ ちくわ 白みそ	わかめ	にんじん にんじん 菜の花	きゅうり とうもろこし ごぼう	精白米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま サラダ油	867 37.0 26.2 2.4	737 32.6 24.0 2.1	きのこ類 淡色野菜	
24火	ハヤシライス★ カラフルサラダ りんごゼリー★	牛肉 生クリーム		にんじん こまつな 赤パプリカ	たまねぎ ごぼう マッシュルーム にんにく キャベツ 黄パプリカ	精白米 麦 白花豆 砂糖 薄力粉 砂糖 砂糖	マーガリン バター サラダ油 サラダ油	845 24.2 22.5 2.9	715 20.5 19.4 2.2	大豆製品 小魚類	
25水	白ご飯 愛知県郷土料理 みそかつ★ ゆかり和え 鶏ごぼろ汁	ヒレカツ 赤みそ 鶏肉 生揚げ		ゆかり にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉	サラダ油	824 33.9 20.3 2.7	718 31.2 18.5 2.5	種実類 果物類	【みそかつ】 揚げ油
26木	白ご飯 さわらの甘酢あん★ アーモンド和え★ 鶏肉と野菜の甘辛煮★	さわら 鶏肉 生揚げ		こまつな にんじん にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ ごぼう エリンギ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 アーモンド サラダ油	884 36.5 30.6 2.3	740 30.3 26.2 2.0	海藻類 たまご	【さわらの甘酢あん】 揚げ油 【鶏肉と野菜の甘辛煮】 トウバンジャン（唐辛子）
27金	白ご飯 トマトミートオムレツ★ ファイバーサラダ くずし豆腐のスープ	トマトミートオムレツ ベーコン 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ しめじ しょうが	精白米 でん粉	ノンエッグマヨネーズ	780 25.7 24.4 2.5	669 22.3 22.3 2.1	魚介類 緑黄色野菜	
30月	中華丼★ ショーロンポー★ 春雨サラダ	豚肉 ちくわ ショーロンポー ロースハム	豚肉	にんじん チンゲン菜 にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが キャベツ きゅうり	精白米 麦 砂糖 でん粉 緑豆はるさめ 砂糖	サラダ油 サラダ油	819 29.4 22.5 2.6	710 25.5 21.2 2.3	大豆製品 きのこ類	【ショーロンポー】 オイスターソース
31火	白ご飯 豚の生姜焼き 塩昆布和え そばろ煮	豚肉 鶏肉 生揚げ	塩昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油	827 35.6 22.1 1.8	728 31.0 19.5 1.5	緑黄色野菜 種実類	

◎ご飯の量・・・通常（記載なし）：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

夏も近づく八十八夜〜♪

立春から数えて八十八日目を八十八夜といいます。八十八夜は茶摘みの最盛期です。この日に摘まれた新茶はととも縁起が良く、「八十八夜のお茶を飲むと長生きできる」といわれています。お茶にはカテキンという渋み成分や、リラックス効果のある成分も含まれています。カテキンは生活習慣病を予防する効果があります。給食ではさわらのお茶葉揚げを提供します。抹茶と煎茶を衣に混ぜてさわらに付けて揚げます。お茶の香りを楽しんで食べてください。

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材になります。
※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、J A山県、水産関係団体、山県県などから一部助成を受けています。

5月5日は端午の節句

5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事です。こいのぼりを立てることや、かぶとやよろいを飾り、柏餅やちまきなどを食べてお祝いします。

