



平成27年

# 5月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター



(阿知須中版)

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 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 金	五目寿司 牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ きぬさや	米 砂糖		すし酢 醤油 酒	788
	きすの天ぷら	きすの天ぷら					油		28.4
	酢味噌和え	かにかま みそ			キャベツ きゅうり	砂糖		酢 みりん	365
	とうふ汁 かしわもち	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ	かしわもち		醤油 だし昆布 だしかつお節	4.9
【こどもの日の行事食】子どもの健やかな成長を願う日です。かしわちは「跡継ぎが絶えないように」という願いを込めて食べられます。								家庭でとろう	いも
7 木	カレーライス 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんご	米 麦 じゃがいも	ルウ 油	ウスターソース ケチャップ 赤ワイン	881
	ごぼうサラダ	鶏肉		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ	醤油	25.7
	寒漬け				寒漬け				328
	ぶどうゼリー					ゼリー			8.8
寒漬けは阿知須の特産品です。給食センターでは、井関地域の柳井さんお手製の寒漬けを食べることができます。								家庭でとろう	海藻類
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			732
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉			にんにく	片栗粉		マスタード 醤油 しょうゆ 白ワイン みりん 塩	30.7
	のり酢和え オレンジ	糸かまぼこ	のり	にんじん	キャベツ アスパラガス もやし オレンジ	砂糖		酢 醤油	348
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		だし煮干し	4.2
阿知須給食センターでは、市内で数台しかない大型炊飯器を使って自校炊飯が行われています。								家庭でとろう	乳製品
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			767
	味噌カツ	豚ヒレカツ みそ				砂糖	油 ごま	みりん 酒 醤油	24.4
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩	344
	けんちん汁	豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	里芋	油	醤油 酒 塩 だし昆布 だしかつお節	4.9
【愛知県の郷土料理】愛知県でみそかつが人気の理由として、土手鍋のみそに串かつをひたして食べたところ評判となったという説があります。								家庭でとろう	魚介類
12 火	菜めし 牛乳		牛乳			米 麦		菜めしの素	764
	鮭のアスパラマヨ焼き	鮭			アスパラガス たまねぎ えのきたけ		マヨネーズ	塩 しょうゆ	31.6
	かみかみサラダ	大豆	しらす干し	小松菜 にんじん	切干大根 キャベツ	砂糖	ごま油	醤油 酢	377
	もずくスープ	ベーコン	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし			コンソメ 醤油 塩 しょうゆ	7.5
もずくの特徴は、ぬめり成分の「フコイダン」です。血液の中の不要なコレステロールを取り込んで排出する効果などがあります。								家庭でとろう	くだもの
13 水	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン			797
	スパゲティナポリタン	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油	ケチャップ ウスターソース しょうゆ お好みソース コンソメ 塩	23.9
	キャベツと空豆のサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ 空豆 とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	酢 醤油 塩 しょうゆ	302
	オレンジ				オレンジ				5.8
空豆が旬の時期になりました。空に向かってさやがのびることから「空豆」と名づけられました。								家庭でとろう	豆・大豆製品
14 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			870
	さんまの甘露煮	さんまの甘露煮							33.4
	ごま和え			にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	516
	じゃがいもと竹の子の煮物	鶏肉 生揚げ		にんじん	たけのこ たまねぎ 糸こんにゃく グリンピース	じゃがいも 砂糖		醤油 酒 みりん	7.2
じゃがいもには、粉質でコロケやマッシュポテトに向く「男爵」と、粘質で煮物に向く「メークイン」があります。								家庭でとろう	きのこ類
15 金	ピースごはん 牛乳		牛乳		グリンピース	米		塩	743
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉 片栗粉	油		25.8
	おきな漬け ヨーグルト		塩昆布 ヨーグルト		キャベツ きゅうり レモン果汁			醤油	398
	小野茶そうめん汁	かまぼこ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	小野茶麺		醤油 だし昆布 だしかつお節	4.0
グリンピースは小さいけれど栄養がぎゅっと詰まっています。疲労回復に有効なビタミンB群、良質なたんぱく質、カロテンなどです。								家庭でとろう	肉

## 《 今月の予定 》

1年 19・20日なし  
2年 21・22日なし  
3年 20～22日なし

《給食回数 16回/15回》

## 《今月の産地消費材》

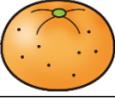
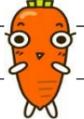
【寒漬け】【あまなつ】  
【のり】【きゅうり】  
【鹿野豚のヒレカツ、  
しゅうまい】  
【卵】【鶏肉】等

## 《今月のピックアップ地場産物！》

### ～小野茶～



新茶の季節です。  
「夏も近づくと八十八夜…」と歌にもあるように、立春(2月4日)から数えて88日目の5月上旬、お茶は若い芽の渋みが少なくなり、葉に養分がのってうまみ、香りともに最高のものになります。  
県内一のお茶どころである宇部市小野地区では、一番茶の摘みとりが5月から行われます。給食では、この小野茶の粉末を練りこんだ麺を使って、15日に「小野茶そうめん汁」を作ります。

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g	
		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		カルシウム mg	食物繊維 mg
18月	ごはん 牛乳		牛乳			米				826
	しゅうまい 	しゅうまい								24.1
	ナムル			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	醤油 酢		434
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉		醤油 中華だし みりん 豆板醤		4.4
しゅうまいの主原料である豚肉は、周南市鹿野にある鹿野ファームの豚を使っています。									家庭でとろう	小魚
19火	ごはん 牛乳		牛乳			米				704
	いわしのおろし煮	いわしのおろし煮								28.0
	こんにゃくサラダ	糸かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり 糸こんにゃく	砂糖		醤油 酢 塩		419
	かきたま汁	卵 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		醤油 だし昆布 だしかつお節		3.7
青魚の代表格であるいわしには、脳や神経の発達に役立つ油が含まれます。また、煮込んでまるごと食べるとカルシウムも豊富にとれます。									家庭でとろう	いも
20水	パン いちごジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム				816
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	ケチャップ 醤油 赤りょう りょうソース ソラメ 塩		33.7
	海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 醤油 塩 ソラメ		360
	パン				パン					8.3
ポークビーンズは、豚肉と大豆をトマトベースの味付けで煮込んだ料理です。「畑の肉」と呼ばれる大豆をしっかり食べてほしいと思います。									家庭でとろう	種実類
21木	親子丼	卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	米 砂糖 片栗粉		醤油 みりん 酒 だし昆布 だしかつお節		807
	ごまじゃこ和え	かつお節	しらす干し	にんじん	キャベツ 赤たまねぎ きゅうり		ごま油	醤油 酢 塩		33.2
	あまなつ 				あまなつ					355
	牛乳		牛乳							4.1
【山口県の旬食材】萩市ではなつみかん、あまなつ（なつみかんより甘い）の栽培が行われ、ゼリーやジュースなど加工品も多くあります。									家庭でとろう	緑黄色野菜
22金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米 麦				822
	白身魚フライ	白身魚フライ					油			29.5
	切り干し大根の炒め物	平天		小松菜 にんじん	切干大根	砂糖	油	醤油 みりん		447
	ごまみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	キャベツ しめじ	じゃがいも	ごま	だし煮干し		7.5
【まごわやさしい献立】豆・豆製品、ごま（種実類）、わかめ（海藻類）、野菜、魚、しいたけ（きのこ類）、いもが何の料理に含まれているでしょう。									家庭でとろう	淡色野菜
25月	ごはん 牛乳		牛乳			米				826
	あじの照り焼き 	あじみりん漬け								34.2
	酢の物	糸かまぼこ		小松菜 にんじん	大根	砂糖		酢 醤油		408
	うま煮	鶏肉 生揚げ 大豆		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく 干しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	醤油 酒 みりん		6.5
あじが旬を迎える時期がもうすぐやってきます。味がいいために「あじ」と呼ばれるほどよく食べられる魚です。									家庭でとろう	くだもの
26火	ごはん 牛乳		牛乳			米				769
	チャブチェ	牛肉		にんじん 小松菜	竹の子 白菜キムチ にんにく 干しいたけ しょうが	春雨 砂糖	ごま ごま油	醤油 酒		24.0
	トック	鶏肉	のり	にんじん ねぎ	大根 たまねぎ きくらげ	トック		しょう油 醤油 塩		315
	ミニトマト			ミニトマト						4.3
【韓国の食文化】トックは韓国のおもちのことで、今日はトックを使って韓国風スープにします。チャブチェは韓国風春雨の炒め物です。									家庭でとろう	卵
27水	パン りんごジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム				868
	白身魚のムニエル	ホキ		パセリ		小麦粉	オリーブ油	塩 ソラメ		35.9
	カレードレッシングサラダ	ロースハム			もやし きゅうり	砂糖	油	酢 塩 加-粉 ソラメ		381
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 油	ソラメ 塩 ソラメ		5.9
クリームシチューは、ルウから手作りをし、野菜をちょうどよいかたさに仕上げ、食べたときにとろけるよう心を入れて作ります。									家庭でとろう	くだもの
28木	麦ごはん じゃこたくあん		しらす干し		たくあん漬け	米 麦	ごま	醤油		751
	いい豆腐	豆腐 鶏肉 卵		にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ 枝豆	砂糖	油	醤油 酒 塩		29.3
	春雨和え		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	醤油 酢 塩		415
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ					5.6
大根は白色ですがたくあんを作る過程で色素が生まれ黄色になります。今日は干切りのたくあんとしらすを使ってふりかけを作ります。									家庭でとろう	魚介類
29金	ごはん 牛乳		牛乳			米				881
	豚肉の甘がらめ 	豚肉				片栗粉 砂糖 さつまいも	かぶ-ナツ 油	醤油 酒 みりん 豆板醤		31.5
	スナップエンドウの塩茹で 				スナップエンドウ			塩		347
	豆乳汁	豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう	じゃがいも		だし煮干し		5.5
スナップエンドウは、豆類にはめずらしくさやごと食べられます。さっとゆでると、パキッとした食感が味わえます。									家庭でとろう	緑黄色野菜