


# 5月給食予定献立表

平成30年度  
嘉万学校給食共同調理場

於福小なし

日	曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)			
				<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんばく質 (g)			
				1群 (たんばく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)			
				魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中		
1	火	むぎ 麦ごはん しそいりわかめ	○	なまあげ ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	米 麦	油 ごま油	621	770		
		なまあげ ふたにく			にんじん チンゲンサイ		たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	さとう でんぷん		25.0	30.5		
		はな やさい ちゅうか あ 花野菜の中華和え			まぐろみず		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ		さとう	ごま油	2.1	2.5
		オレンジ					オレンジ						
2	水	むぎ 麦ごはん	○	かつお	牛乳	にんじん 	たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 麦	油	686	825		
		かつおのからめ煮			わかめ		たけのこ えのきたけ	さとう でんぷん		28.7	35.2		
		わかたけじる 若竹汁			しらすほし		キャベツ きゅうり	かしわもち		2.2	2.9		
		ゆかり和え 柏餅											
【端午の節句の行事食】 5月5日は「端午の節句」です。給食では、若竹汁、かつお（鯉）、かしわもちなどが登場します。山口県でお店などで見られる「かしわもち」には、「柏の木」の葉ではなく、「サルトリイバラ」の葉っぱがよく使われています。													
7	月	ピラフ	○	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	米 麦	オリーブ油	641	822		
		かぼちゃひき肉フライ				かぼちゃひき肉フライ	でんぷん	20.8		25.1			
		たまご 卵とレタスのスープ		ベーコン たまご	にんじん	レタス たまねぎ 	2.3	3.0					
		アスパラと大豆のサラダ		だいず	アスパラガス	キャベツ きゅうり	フレンチドレッシング						
8	火	むぎ 麦ごはん アサリの佃煮	○	あさり	牛乳 こんぶ		たまねぎ しめじ	米 麦 さとう	ごま	629	784		
		とりにく 鶏肉のごま酢がけ		わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	25.3		31.0			
		まめまめみそ汁		とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ		オレンジ	2.6	3.3					
		オレンジ											
9	水	ドライカレーサンド	○	ぎゅうにく ふたにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	コッペパン こむぎこ さとう	油	682	901		
		とうにゅう 豆乳クリームスープ		とうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	バター 油		27.2	35.5		
		ベビーパイン				パイナップル		2.7		3.6			
10	木	まめ 豆ごはん	○	ぎゅうにく あぶらあげ	牛乳	ねぎ にんじん	さんさい ほししいたけ	米		634	801		
		さんさい 山菜入り肉うどん		まぐろみず	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし しょうが 	うどん さとう	22.4		27.2			
		こうみ 香味和え				あまなつ 	さとう	2.3		2.8			
		あまなつ 甘夏											
【豆ごはん】 今年も収穫したてのグリーンピースを使った豆ごはんが登場します。旬の新鮮な豆の甘みをしっかり感じてくださいね。													
11	金	むぎ 麦ごはん じゃこ入りたくあん	○	ふたにく	牛乳 しらすほし	にんじん ビーマン	たくあん	米 麦	ごま	659	820		
		すだち 酢豚				たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが	でんぷん さとう	22.3		27.0			
		ビーフンスープ		ベーコン	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし ほししいたけ	ピーフン	2.1		2.8			
		バナナ				バナナ							
14	月	むぎ 麦ごはん	○	カレイたつたあげ	牛乳 		ごぼう だいこん えのきたけ	米 麦	油	608	749		
		カレイの竜田揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん えのきたけ	こんにやく さといも	25.5	30.4					
		けんちん汁		たまご	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし きゅうり	さとう	1.8		2.4			
		ちくさ 干草和え		しらすほし			ごま						
15	火	ゆかり枝豆ごはん	○	たまご ふたにく こうやとうふ	牛乳	にんじん きぬさや	たまねぎ ほししいたけ	米 麦	油	620	783		
		こうや 高野豆腐の卵とじ		のり	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	27.4		34.1			
		いそか 磯香和え		かんてん			さとう	2.1		2.7			
		みかん寒天											
16	水	テリヤキバーガー	○	チキンてりやきパティ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		626	845		
		ポテトスープ		ベーコン	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	25.7		33.1			
		バナナ				バナナ		2.8		3.8			
17	木	むぎ 麦ごはん	○	さかな 	牛乳		たまねぎ しめじ エリンギ	米 麦		626	771		
		さかな 魚ときのこの塩こうじ焼き		しらすほし	にんじん ねぎ		ながいも	29.8		35.5			
		ながいものふわふわ汁		とりにく たまご			さとう	2.2		2.6			
		ごま酢和え											

日 曜	献立名	牛乳	お も な ざ い り ょ う						エネルギー (kcal)			
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)			
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)			
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中		
18 金	たかな 高菜そぼろごはん	○	ふたにく	牛乳	たかなつげ にんじん	たけのこ にんにく	米 麦 さとう	油 ごま	654	801		
	きんぴらコロッケ		とうふ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ	コロッケ	油				
	もずく汁			しらすほし		キャベツ きゅうり	さとう	ごま			21.7	26.3
	しらす和え										2.4	2.9
【地場産給食の日】 毎月19日は「食育の日」です。今月は、春に収穫時期を迎えた、長門市産のもずくをお汁に入れてしています。天然のもずくは養殖されたもずくと違い、糸のように細いため、「糸もずく」や「糸もずく」とも呼ばれています。												
21 月	ちゅうかどんぶり 中華丼	○	ふたにく いか さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ヤングコーン きくらげ グリンピース ほししいたけ	米 麦 さとう	油 ごま油	628	762		
	バンサンスウ		たまご			もやし キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごま	25.5	30.3		
	てつぶん 鉄分ヨーグルト		ヨーグルト						2.0	2.6		
22 火	むぎ 麦ごはん	○	とりにく 	牛乳		レモン	米 麦	油	671	828		
	とりにく 鶏肉のレモン漬		あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	さとう でんぶん		24.2	28.9		
	じゃがいものみそ汁			にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	2.1	2.8			
23 水	こくとう 黒糖パン	○	ふたにく いか	牛乳			こくとうパン		683	918		
	ポークビーンズ		ふたにく パーコン だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	油	25.5	32.9		
	ひじきマヨネーズサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ		2.9	3.9		
	オレンジ					オレンジ						
24 木	むぎ 麦ごはん	○	はるまき	牛乳			米 麦	油	687	874		
	はるまき 春巻き		たまご	にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ しめじ	でんぶん		21.4	26.2			
	ちゅうかふう 中華風コーンスープ		とりささみ	カラーピーマン	もやし きゅうり	さとう	ごま油	2.2	2.6			
	ささみの中華和え											
25 金	やさい 野菜カレー	○	ふたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト フロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが	米 麦	油	709	891		
	ふくじんづ 福神漬					ふくじんづ	じゃがいも		21.0	25.4		
	しらたま 白玉フルーツ					パイナップル もも パナナ みかん	しらたまだんご さとう		2.4	3.1		
28 月	むぎ 麦ごはん	○	メンチカツ	牛乳			米 麦	油		802		
	ごぼうたっぶりメンチカツ		はもいりつみれ とうふ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				—	26.8		
	はもつみれ汁			こまつな にんじん	キャベツ きゅうり あまなつ	さとう	アーモンド		2.4			
	アーモンド和え 甘夏											
29 火	くろごま 黒ごま蒸しパン	○	あさり いか パーコン	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく	むしパンミックス こくとう	ごま	635	787		
	うみ 海の幸のスパゲッティ		だいず おおふくまめ レッドキドニー ロースハム	カラーピーマン	えだまめ きゅうり たまねぎ	スパゲッティ	オリーブ油	25.0	30.6			
	ビーンズサラダ				オレンジ		マヨネーズ	2.5	3.2			
	オレンジ											
30 水	コッペパン りんごジャム	○	さけ	牛乳			コッペパン ジャム		596	787		
	さけ 鮭のタンドリー風		ヨーグルト	にんにく	にんにく	パンこ	油	29.1	37.5			
	マカロニスープ		ウインナー	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	マカロニ	油	2.7	3.4			
	せんぎ 千切りジャガイモのサラダ		とりささみ		キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう						
31 木	キムチチャーハン	○	ふたにく	牛乳	にんじん ねぎ	はくさいキムチ	米 麦	ごま油 ごま	635	803		
	えびいりだんご とうふ		えびいりだんご とうふ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ		26.1	31.8			
	きりほしだいこん きのこ ナムル		チキンハム	にら	きりほしだいこん きゅうり もやし	さとう	ごま油	2.8	3.7			
	バナナ				バナナ							

秋芳中なし

小学校なし

秋芳中なし

～～ 食材の紹介 ～～

☆ 美祿市産の食材 ☆

カリフラワー、レタス、グリンピース、ほうれんそう、アスパラガス、たけのこ、新玉ねぎ など

お米(晴るる)は、年間を通して美祿市産、牛乳は山口県産です。

○ 給食では、日ごろから美祿市産、山口県産の食材をたくさん取り入れるように心がけています。

身じたくは、できているかな？

ほろし (さんかくきん)

- ・かみの毛は、ほろしに入れてね。
- ・長いかみは、ゴムでまとめよう。



マスク

- ・はなと口を、しっかり入れてね。

はくい (エプロン)

- ・よこれていないかな？

ハンカチ (タオル)

- ・せいけつな、ハンカチを、用意してるかな。

てあらい

- ・石けんを使って、ていねいに洗おう。

