

令和5年度5月分

学校給食献立一覧表

【B】 学校名（佃・古川・沖館・西・東・筒井・荒川・造道・北）




実施日	献立			主に体の組織をつくる食品群	主に体を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず					
1月	米飯230g	牛乳	B ★かいのこ汁・彩り野菜豆腐・豚肉の炒め物	牛乳、油揚げ、彩り野菜豆腐、豚肉	大根、人参、なす、玉ねぎ、にんにく、しょうが	米飯、じゃがいも(こんにやく)、ごま油	758	26.1
2火	りんごパン	牛乳	B ほうれん草のクリーム煮・●ポテトコロッケ・ゆでキャベツ・ソース・こどもの日ゼリー（学配）	牛乳、鶏肉、粉チーズ	ほうれん草、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ	りんごパン、ポテトコロッケ、サラダ油、こどもの日ゼリー	827	29.0
8月	米飯230g	牛乳	B つくね汁・白身魚照り焼き・ゆで野菜（切り干し大根、人参）・和風乳化ドレッシング	牛乳、鶏団子、豆腐、白身魚照り焼き	ほうれん草、しろねぎ、切り干し大根、人参	米飯、ドレッシング	684	29.1
9火	ニューコッパン	液状ヨーグルト	B コンソメスープ・プレーンオムレツ・ポークチャップ	液体ヨーグルト、鶏肉、プレーンオムレツ、豚肉	小松菜、人参、もやし、しめじ、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、パセリ、ピーマン、パプリカ	ニューコッパン、バター	728	34.2
10水	米飯230g	牛乳	B さつま汁・ピクシウマイ・ゆで野菜（小松菜、コーン）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、豚肉、ピクシウマイ	ごぼう、人参、しろねぎ、小松菜、コーン	米飯、さつまいも(こんにやく)、ドレッシング	677	22.6
11木	米飯230g	牛乳	B 根菜汁・キャベツ入り平つくね・メンマの炒め物	牛乳、豚肉、キャベツ入り平つくね	大根、人参、ごぼう、たまごたけ、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、メンマ、わらび	米飯(こんにやく)、サラダ油	670	21.4
12金	麦ご飯250g	牛乳	B ポークカレー・ミックスベジタブルソテー・黄桃缶	牛乳、豚肉、粉チーズ	玉ねぎ、人参、いんげん、コーン、黄桃	麦ご飯、じゃがいも、バター	876	26.1
15月	米飯230g	牛乳	B 肉入りワンタンスープ・ひじき入り鶏つくね・れんこんの炒め物	牛乳、鶏肉、ひじき入り鶏つくね	小松菜、人参、玉ねぎ、れんこん、平さやいんげん	米飯、肉入りワンタン、サラダ油	739	28.2
16火	雪人参パン	牛乳	B コーンポタージュ・チキン照り焼き・ゆで野菜（カリフラワー、人参）・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、鶏肉、スキムミルク、チキン照り焼き	コーン、玉ねぎ、パセリ、カリフラワー、人参	雪人参パン、じゃがいも、ドレッシング	865	34.6
17水	米飯250g	牛乳	B マーボー丼・ソーセージステーキ・マンゴー入り杏仁豆腐	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ソーセージステーキ	しろねぎ、キャベツ、人参、にんにく、しょうが、マンゴー	米飯、ごま油、杏仁豆腐	844	31.1
18木	ゆで中華	牛乳	B 煮干ししょうゆラーメン・春巻き・竹の子の炒め物	牛乳、豚肉、なると、春巻き、鶏肉、煮干し粉	小松菜、もやし、メンマ、しょうが、にんにく、竹の子、人参	ゆで中華、サラダ油、ごま油	712	34.4
19金	米飯230g	牛乳	B すいとん・さばみそ煮・わかめサラダ（わかめ、コーン）・和風ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、さばみそ煮、わかめ	人参、しろねぎ、ごぼう、たまごたけ、コーン	米飯、すいとん、ドレッシング	632	24.2
22月	米飯230g	牛乳	B なめこ汁・いわし生姜煮・三色ごま炒め	牛乳、豆腐、いわし生姜煮	なめこ、しろねぎ、大根、ごぼう、人参、いんげん	米飯、ごま、マヨネーズ、サラダ油	690	25.7
23火	食パン	牛乳	B かぼちゃポタージュ・ポークとチキンのフランク・ゆで野菜（アスパラガス、人参）・シーザードレッシング・パテキャラメル	牛乳、鶏肉、粉チーズ、ポークとチキンのフランク	かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、アスパラガス、人参	食パン、ドレッシング、パテキャラメル	869	32.8
24水	米飯230g	牛乳	B かき玉汁・ミニ海藻入り焼きかまぼこ・●十和田バラ焼き	牛乳、卵、豆腐、海藻入り焼きかまぼこ、豚肉	ほうれん草、人参、しろねぎ、玉ねぎ、にんにく、しょうが	米飯、サラダ油、ごま油	710	26.6
25木	米飯230g	牛乳	B ピリ辛みそスープ・棒ギョウザ・ゆで野菜（切り干し大根、きゅうり）・ノンオイル青じそドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐、棒ギョウザ	竹の子、人参、切り干し大根、きゅうり	米飯、ごま	664	23.3
26金	麦ご飯250g	牛乳	B ハッシュドポーク・ビーンズサラダ（キャベツ、ミックスビーンズ）・フレンチドレッシング・パイ缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、ミックスビーンズ	玉ねぎ、ごぼう、人参、マッシュルーム、キャベツ、パイ	麦ご飯、ドレッシング	833	27.0
29月	米飯230g	牛乳	B 坦々スープ・チキンフィレオ・茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり）・中華ドレッシング	牛乳、豚ひき肉、チキンフィレオ、茎わかめ	もやし、メンマ、人参、にら、にんにく、きゅうり	米飯、ねりごま、ドレッシング	684	30.5
30火	米粉パン	牛乳	B ミネストローネ・照り焼きハンバーグ・ツナといんげんの炒め物	牛乳、ポークフランク、大豆、ツナ、照り焼きハンバーグ	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、いんげん、コーン	米粉パン、バター	800	37.8
31水	米飯230g	牛乳	B せんべい汁・●あじ塩焼き・ふきの炒め物	牛乳、鶏肉、あじ塩焼き、ちくわ	たまごたけ、ごぼう、人参、しろねぎ、ふき	米飯、汁用せんべい(こんにやく)、サラダ油	653	31.4


献立は都合により変わることがあります。

※ 「こどもの日ゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。（牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと）


※ 「液状ヨーグルト」のカラ容器は、ひとまとめにしてセンターに返してください。また、液状ヨーグルトは乳アレルギーを含んでいますので、アレルギーのある生徒は注意してください。

◎ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

<p>5月2日（火） ◎ポテトコロッケ</p> <p>じゃがいもにはみかんと同じ程度のビタミンCが含まれており、でんぷんによって保護されているため、煮ても焼いても、あまり減らないという特徴があります。 じゃがいもはカロリーが高そうに思いますが、同じ量で比較するとご飯の約半分しかありません。食物繊維も適度に含んでいるため、太りすぎを防ぐこともできます。</p> 	<p>5月24日（水） ◎十和田バラ焼き</p> <p>十和田バラ焼きの発祥は、今から約50年前の三沢米軍基地前の屋台と言われています。同じ文化圏の十和田市に広まり、今では十和田市民に愛されるソウルフードになりました。 十和田バラ焼きは牛のバラ肉と大量の玉ねぎを醤油ベースの甘辛いタレで味付けし、鉄板で焼く料理です。給食では牛肉の代わりに豚肉を使用しています。</p> 	<p>5月31日（水） ◎あじ塩焼き</p> <p>「あじ」は一年中獲れる魚ですが、今の時季が旬です。名前の由来はズバリ「味」。「味が良い魚」という意味から「あじ」と名付けられました。 あじには脳を活性化させるDHA、EPAが豊富にはいっています。DHAとEPAはアレルギーの原因となる酵素を阻害する働きもあります。そのため、アトピーや花粉症などの症状を和らげる効果も期待できます。</p> 
--	--	--



鹿児島県の郷土料理



5月1日（月）
★かいのこ汁

「かいのこ汁」は鹿児島県の郷土料理の一つです。「かいのこ汁」という呼び名は「粥の子」がなまったものです。お盆のごちそうとしてお供えする白粥の子、添え物の意味からだと言われています。
一晩水につけた大豆を粗びきしてみそ汁に仕立てる、かいのこ汁は夏野菜のなすやいもがら、かぼちゃなどに、きくらげ、昆布などを入れてお盆に作られる精進料理であり、8月14、15日の朝に作って仏前に供えます。雑穀や芋の混食が主食であった時代に、白米はお盆や正月の特別食でした。

