

平成30年度 5月 学校給食献立表

りんごの花 健やかな成長に願いを込めた「こどもの日」の行事食

七飯町の学校給食では、こどもの日の行事食として、5月2日に「若竹汁」と「ぶりの照り焼き」を献立に取り入れました。若竹汁は、成長のシンボル“たけのこ”が入ったすまし汁、“ぶり”は出世魚と呼ばれる魚で、縁起の良い食べ物とされ、こどもの日に食べられてきました。おかか和えの“かつお”も同様の意味合いがあります。子どもたちの健やかな成長に願いを込めた給食メニューです。ご家庭でも、ぜひ話題にしてみてください。今月の『七飯産の日』は、2日間設けました。七飯産の食材をたっぷり使った料理をお楽しみに！



七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (火)	牛乳 春キャベツとえびのスパゲッティ 大豆コロッケ オレンジ	スパゲッティ、オリーブ油、油 じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	牛乳 ベーコン、えび 大豆、スキムミルク	ベーコン、えび オレンジ
2 (水)	牛乳 ごはん 若竹汁 ぶりの照り焼き 白かぶときゅうりのおかか和え	精白米、 砂糖 砂糖、ごま油	牛乳 鶏肉、わかめ ぶり かつお節、干しえび	たけのこ、人参、えのきだけ、みつば 白かぶ、かぶの葉、きゅうり
7 (月)	牛乳 わかめスープ ピピンパ キウイフルーツ	でん粉 精白米、白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 わかめ、はんぺん、うすら卵 豚肉、大豆	長ねぎ、人参 長ねぎ、もやし、人参、山菜、生姜、たけのこ、ほうれん草、にんにく キウイフルーツ
8 (火)	牛乳 ソフトフランスパン コーンポタージュ ジャーマンポテト りんご・黒豆きなこクリーム	小麦粉 バター、小麦粉、油 じゃがいも、バター 砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク、クリーム、白大豆、いんげん豆 ベーコン 黒豆、スキムミルク	とうもろこし、玉ねぎ 玉ねぎ、パセリ りんご
9 (水)	牛乳 ごはん 根菜のごま汁 さんまのかば焼き キャベツの浅漬け	精白米 じゃがいも、白ごま 油、砂糖、でん粉、白ごま	牛乳 油揚げ、白みそ さんま	大根、人参、ごぼう、長ねぎ キャベツ、人参
10 (木)	牛乳 卵とじうどん 揚げごぼうのごまがらめ 甘夏みかん	うどん、でん粉 でん粉、油、砂糖、はちみつ、ごま	牛乳 豚肉、卵 大豆	長ねぎ、干しいたけ、しめじ ごぼう、生姜 甘夏みかん
11 (金)	牛乳 ごはん えびたま豆腐 こうなご佃煮 小松菜ともやしのごま和え	精白米 でん粉、油 砂糖、白ごま 白ごま、砂糖	牛乳 えび、豆腐、卵 こうなご	長ねぎ、干しいたけ、えのきだけ、さやいんげん 小松菜、もやし
14 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが からふとししゃもフライ ほうれん草ともやしのおひたし	精白米、 じゃがいも、砂糖 小麦粉、パン粉、油 白ごま	牛乳 豚肉 からふとししゃも かつお節	玉ねぎ、しらたき、さやいんげん ほうれん草、もやし
15 (火)	牛乳 ツイストパン 白かぶスープ オープンオムレツ りんご・㊦チーズ	小麦粉 オリーブ油	卵、牛乳 ベーコン 卵、牛乳、チーズ、ウインナーソーシ、クリーム ㊦チーズ	白かぶ、かぶの葉、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、トマト、ほうれん草 りんご
16 (水)	牛乳 七飯産の日 ハッシュドビーフライス 大根サラダ ヨーグルト	精白米、じゃがいも、バター、油、小麦粉 オリーブ油 砂糖	牛乳 牛肉 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、トマト、たけのこ、グリーンピース、王様しいたけ 大根、とうもろこし
17 (木)	牛乳 広東麺 揚げギョーザ きゅうりの南蛮漬け	中華めん、ごま油、でん粉 小麦粉、油、パン粉 砂糖、ごま油	牛乳 豚肉、うすら卵 卵、鶏肉、豚肉 茎わかめ	白菜、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 キャベツ、にら、にんにく きゅうり

今月の目標 「食べ物の働きを知ろう！」

食べ物には、大きく分けて3つの働きがあります。「熱や力になるもの」「血や筋肉や骨になるもの」「体の調子を整えるもの」です。毎月の献立でも分けて記載しているので、気を付けて見てみてください！



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18 (金)	牛乳 ごはん にらのみそ汁 豚肉と揚げじゃがの黒酢炒め オレンジ	精白米 でん粉、油、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳 豆腐、油揚げ、白みそ 豚肉	にら、長ねぎ にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、アスパラガス、しめじ オレンジ
21 (月)	牛乳 ごはん かきたま汁 みそおでん ミニトマト	精白米 でん粉 砂糖、油	牛乳 豆腐、卵 赤みそ、昆布、揚げかまぼこ、がんもどき	小松菜、長ねぎ、干しいたけ こんにゃく、人参、大根、生姜 トマト
22 (火)	牛乳 コッペパン オニオンガーリックスープ マカロニグラタン りんご	小麦粉 オリーブ油 マカロニ、油、バター、小麦粉、パン粉	卵、牛乳 ベーコン ウインナーソーシ、牛乳、クリーム スキムミルク、白大豆、いんげん豆、チーズ	玉ねぎ、人参、パセリ、にんにく 玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン りんご
23 (水)	牛乳 ごはん どさんこ汁 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら	精白米 じゃがいも、バター、ごま油 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 豚肉、白みそ さば 茎わかめ	玉ねぎ、もやし、人参、とうもろこし、生姜、にんにく、アスパラガス
24 (木)	牛乳 スパゲッティミートソース いかフリッター 新玉ねぎとアスパラのサラダ	スパゲッティ、オリーブ油、油 小麦粉、でん粉、油 オリーブ油	牛乳 豚肉、大豆、粉チーズ いか、卵 まぐろの油漬け	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト 玉ねぎ、キャベツ、アスパラガス、赤ピーマン
25 (金)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき いりこポテト オレンジ	精白米 白ごま、ごま油、砂糖 じゃがいも、油、砂糖	牛乳 豚肉 大豆、こうなご、青のり	しらたき、白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ しめじ、にんにく、生姜、りんご オレンジ
28 (月)	牛乳 ごはん ふきのみそ汁 五目煮 さんま甘露煮	精白米 じゃがいも、油、砂糖 水あめ、砂糖	牛乳 豆腐、油揚げ、白みそ ちくわ、大豆、がんもどき、ひじき さんま	ふき、長ねぎ 人参、ごぼう、つきこんにゃく
29 (火)	牛乳 ソフトフランスパン 白かぶシチュー ホタテの香草パン粉焼き さつまいもフレンチ	小麦粉 バター、小麦粉、油 マヨネーズ(エッグケア)、パン粉 さつまいも、油	牛乳 鶏肉、スキムミルク、クリーム、白大豆、いんげん豆 ぼたて貝	白かぶ、しめじ、とうもろこし、人参、玉ねぎ にんにく
30 (水)	牛乳 七飯産の日 ごはん なめこと卵のスープ 牛肉とアスパラの オイスターソース炒め りんご	精白米 でん粉 砂糖、でん粉、油	牛乳 卵、はんぺん 牛肉	なめこ、長ねぎ、みつば アスパラガス、玉ねぎ、生姜、にんにく、 王様しいたけ 、たけのこ りんご
31 (木)	牛乳 みそラーメン 揚げえびシューマイ 大根ナムル	中華めん、油 小麦粉、でん粉、油 白ごま、ごま油、砂糖	牛乳 豚肉、焼きかまぼこ、白みそ、赤みそ えび、たらすりみ	長ねぎ、人参、もやし、生姜、にんにく キャベツ、にら、にんにく 大根、人参

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
						A(β-カロテン)	B1	B2			C
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	764	29.8	24.3	413	2.8	226	0.42	0.62	36	5.5	3.1

今月の「七飯産の日」は、16日と30日です！

今月のメニューは、牛肉を使った「ハッシュドビーフライス」&旬のアスパラを使った「牛肉とアスパラのオイスターソース炒め」、そして七飯産のなめこと卵を使ったスープ、「大根サラダ」です。どれも地場産物をたっぷり使った料理です。味わって食べてください！！

今月の七飯産

牛肉、卵、王様しいたけ、なめこ、白かぶ、大根、ほうれん草、アスパラガス、豆腐、油揚げ、こんにゃく、しらたき、うどん、中華めんの使用を予定しています。

