

# 令和6年度 5月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

## 5月5日は、こどもの日です!

子どもたちの健やかな成長を願い、こどもの日の行事食として、成長のシンボル「たけのこ」が入った「若竹汁」と、出世魚と呼ばれる魚で、縁起の良い「ぶり」を使った「ぶりのみそかす焼き」を献立に取り入れました。5月5日はお休みのため、5月1日の献立としました。

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<br>(水)  | ごはん<br>わかたけじる<br>ぶりのみそかすやき<br>こんにゃくのいりに                                   | こめ<br>さとう、さけかす<br>さとう、あぶら、ごまあぶら                              | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ぶり、しろみそ                                    | たけのこにんじんえのきたけ<br>なめこ、だいこん、ながねぎ<br>しょうが、にんにく<br>にんじん   |
| 2<br>(木)  | ぎゅうにゅう<br>しおラーメン<br>キャベツメンチカツ<br>パンパンジーふうサラダ                              | こむぎこ、ごまあぶら<br>こむぎこ、パンこ、でんぷん、あぶら、さとう<br>しろごま、さとう、ごまあぶら        | わかめ、ぶたにく、やきのし<br>ぶたにく、とりにく<br>とりにく、しろみそ                     | こまつな、もやし、ながねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり、キャベツ                    |
| 7<br>(火)  | ソフトフランスパン<br>ガーリックスープ<br>かにクリームコロッケふう<br>きゅうりとコーンのサラダ/くろまきなクリーム           | こむぎこ<br>じゃがいも、オリーブオイル<br>こむぎこ、バター、パンこ、オリーブオイル<br>オリーブオイル/さとう | ぎゅうにゅう<br>たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ<br>たまねぎ<br>きゅうり、とうもろこし         |   |
| 8<br>(水)  | ごはん<br>たまねぎとたまごのみそしる<br>なっとう<br>おでん                                       | こめ<br>でんぷん<br>さとう  | ぎゅうにゅう<br>たまご、あぶらあげ、しろみそ<br>なっとう<br>こんにゃく、にんじん、だいこん、ふき      | たまねぎ、えのきたけ<br>たまねぎ、えのきたけ                              |
| 9<br>(木)  | ななえさんのひ<br>やまかわぎゅうにゅう<br>ほうれんそうのトマトクリームスパゲッティ<br>とりにくとやきかぶのはっばソース<br>オレンジ | スパゲッティ、オリーブオイル、なまクリーム<br>オリーブオイル、あぶら                         | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>とりにく、ベーコン                                | ほうれんそう、たまねぎ、トマト、にんにく<br>しょうが、かぶのは<br>オレンジ             |
| 10<br>(金) | ごはん<br>すきやき<br>きびなごころごまフライ(2~4 ほん)<br>キャベツのあさづけ                           | こめ<br>じゃがいも、さとう、やきふ<br>こむぎこ、パンこ、でんぷん、ごまあぶら                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、やきどうふ、あかみそ<br>きびなご<br>キャベツ、にんじん              | たまねぎ、もやし、ながねぎ、しらたき                                    |
| 13<br>(月) | ごはん<br>はちはいじる<br>ほっけフライ<br>はくさいともやしのごまあえ                                  | こめ<br>でんぷん<br>こむぎこ、パンこ、あぶら、でんぷん<br>しろごま、さとう                  | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>ほっけ  | しょうが、ほししいたけ、こまつな<br>はくさい、もやし                          |
| 14<br>(火) | コッペパン<br>ブラウンシチュー<br>ホタテのパンこやき<br>キャベツとツナのサラダ                             | こむぎこ<br>こむぎこ、じゃがいも、あぶら<br>パンこ、マヨネーズ(エッグケア)<br>さとう、しろごま       | たまご、ぎゅうにゅう<br>とりにく、いんげんまめ<br>ほたてがい<br>ツナ                    | たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト<br>キャベツ、きゅうり                        |
| 15<br>(水) | ぎゅうにゅう<br>ビビンバ<br>もずくスープ<br>ヨーグルト   | こめ、しろごま、あぶら、<br>さとう、ごまあぶら<br>でんぷん<br>さとう                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ぶたレバー、<br>だいず<br>もずく、なるととうふ、うすらたまご<br>スキムミルク | もやし、にんじん、ほうれんそう、たけのこ、<br>ながねぎ、にんにく、しょうが<br>にんじん、えのきたけ |
| 16<br>(木) | ぎゅうにゅう<br>カレーうどん<br>しろはなまめコロッケ<br>あんにんフルーツ                                | こむぎこ、あぶら、でんぷん<br>じゃがいも、バター、さとう、でんぷん、<br>こむぎこ、パンこ、あぶら<br>さとう  | ぎゅうにゅう<br>とりにく、やきかまぼこ、あぶらあげ<br>しろはなまめ<br>ぎゅうにゅう、かんでん        | たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ほししいたけ<br>パイン、みかん、おうとう                 |
| 17<br>(金) | ごはん<br>じゃがいもとわかめのみそしる<br>さばしょうがじょうゆやき<br>かぶときゅうりのおかかあえ                    | こめ<br>じゃがいも<br>さとう、ごまあぶら                                     | ぎゅうにゅう<br>わかめ、とうふ、しろみそ<br>さば<br>かつおぶし、ほしえび                  | にんじん<br>しょうが<br>しろかぶ、かぶのは、きゅうり                        |

### こんげつのもくひょう 「たべもののほたらきをしよう！」

食べ物には、おおきく分けて3つの働きがあります。毎月の献立表でも分けて書いているので、気をつけて見てみてください!

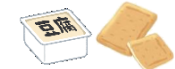


| 日曜        | 献立名  | おもな材料   |  |   |
|-----------|--|---|--|---|
|           |  | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの  |
| 20<br>(月) | ごはん<br>なめこのみそしる<br>とりのたつたあげ<br>ひじきのにももの                    | こめ<br>でんぷん、あぶら<br>あぶら、さとう   | ぎゅうにゅう<br>とうふ、しろみそ、とうにゅう<br>とりにく<br>ひじき、さつまあげ、とりにく、だいず | なめこ、だいこん、ながねぎ<br>しょうが、にんにく<br>にんじん  |
| 21<br>(火) | くろさとうパン<br>ぎゅうにゅう<br>ミネストローネ<br>かぼちゃチーズフライ<br>マカロニサラダ      | こむぎこ、くろさとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ、パンこ、さとう<br>マカロニ、マヨネーズ(エッグケア)、さとう            | ぎゅうにゅう<br>たまご、ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>チーズ<br>ハム              | トマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ<br>かぼちゃ<br>きゅうり、とうもろこし                                       |
| 22<br>(水) | ごはん<br>にくじゃが<br>あつやきたまご<br>ほうれんそうともやしのおひたし                 | こめ<br>じゃがいも、さとう<br>さとう<br>しろごま  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>たまご<br>かつおぶし                         | たまねぎ、にんじん、しらたき<br>ほうれんそう、もやし  |
| 23<br>(木) | ぎゅうにゅう<br>スパゲッティナポリタン<br>いかフリッター(2~4 こ)<br>みかんゼリー          | スパゲッティ、オリーブオイル、バター<br>こむぎこ、でんぷん、あぶら<br>さとう                              | ぎゅうにゅう<br>ウインナー、えび<br>いか、たまご、だいず                       | たまねぎ、トマト、ピーマン、しめじ、にんじん<br>みかん   |
| 24<br>(金) | ごはん<br>たまごスープ<br>ぶたにくとあつあけのオイスターソースいため<br>はるさめサラダ          | こめ<br>でんぷん<br>あぶら、さとう<br>はるさめ、しろごま、さとう、ごまあぶら                            | ぎゅうにゅう<br>たまご、はんぺん<br>ぶたにく、あつあげ                        | ながねぎ、えのきたけ<br>たけのこ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが<br>きゅうり、にんじん                                 |
| 27<br>(月) | ごはん<br>ポークカレー<br>コールスローサラダ                                 | こめ<br>じゃがいも、バター、あぶら、こむぎこ<br>マヨネーズ(エッグケア)                                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、いんげんまめ<br>ツナ                            | にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく<br>キャベツ、とうもろこし、しモンかじゅう   |
| 28<br>(火) | ソフトフランスパン<br>ぎゅうにゅう<br>ポテトポタージュ<br>だいずコロッケ<br>アスパラとコーンのソテー | こむぎこ<br>こむぎこ、じゃがいも、あぶら、バター、なまクリーム<br>こむぎこ、パンこ、じゃがいも、あぶら、でんぷん、さとう<br>バター | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、いんげんまめ、スキムミルク<br>だいず<br>ウインナー         | たまねぎ、パセリ<br>たまねぎ<br>アスパラガス、とうもろこし   |
| 29<br>(水) | ぎゅうにゅう<br>にしょくそぼろどん<br>こんさいのみそしる<br>キャベツとりのりのサラダ           | こめ、さとう、あぶら<br>じゃがいも<br>しろごま、ごまあぶら                                       | ぎゅうにゅう<br>とりにく、だいず、たまご<br>あぶらあげ、しろみそ<br>のり             | しょうが、にんにく<br>だいこん、にんじん、ごぼう<br>キャベツ  |
| 30<br>(木) | ぎゅうにゅう<br>にくうどん<br>ちくわのいそべあげ<br>フルーツヨーグルトあえ                | こむぎこ、あぶら、さとう<br>こむぎこ、でんぷん、あぶら<br>さとう                                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、あぶらあげ<br>ちくわ、あおのり<br>ヨーグルト              | たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、ほししいたけ<br>おうとう、パイン、みかん   |
| 31<br>(金) | ごはん<br>わかめスープ<br>あげぎョーザ(2 こ)<br>ビーフンいため                    | こめ<br>しろごま、でんぷん<br>こむぎこ、ごまあぶら、さとう<br>ビーフン、さとう、ごまあぶら                     | ぎゅうにゅう<br>わかめ、はんぺん、うすらたまご<br>ぶたにく<br>ぶたにく              | にんじん、えのきたけ、ながねぎ、とうもろこし<br>キャベツ、たまねぎ、なまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく |

|        | 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    | B1   | B2   | C  |      |       |
|        | kcal  | g     | g    | mg    | mg  | μg   | mg   | mg   | mg | g    | g     |
| 月平均栄養価 | 624   | 24.6  | 22.5 | 338   | 2.5 | 264  | 0.34 | 0.54 | 27 | 4.0  | 2.0   |



今月の七飯産



こめ、ぎゅうにゅう、おうさましいたけ、ほしのおうさましいたけ、とうふ、あぶらあげ、おから、さけかす、なめこ、ごぼう、アスパラガス、ほうれんそう、しろかぶの使用を予定しています。

