

令和4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、「若竹汁」と七飯町にある箱館醸蔵の酒粕を使った「ぶりの酒粕焼き」を献立に取り入れました。5月5日はお休みのため、5月6日の献立としました。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。七飯町学校給食センター（七重小学校）

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
2 (月)	振替休業日			
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる ぶりのさけかすやき こんにやくのいりに	せいはいくまい さとう、さけかす さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、わかめ ぶり、しろみそ さつまあげ、かつおぶし	たけのこにんじんえのきだけ、みつば こんにやく、にんじん、さやいんげん
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう えびたまとうふ	せいはいくまい でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう えび、とうふ、たまご	ほししいたけ、えのきだけ、 ながねぎ、さやいんげん
10 (火)	からふとししゃもフライ オレンジ	あぶら、こむぎこ、パンこ	からふとししゃも	オレンジ
11 (水)	まめパン ぎゅうにゅう せんぎりやさいスープ ラザニアふう りんご	こむぎこ じゃがいも、オリーブオイル マカロニ、こむぎこ、バター、 オリーブオイル、パンこ	たまご、きんときまめ、ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく、ぎゅうにゅう、 スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、だいこん、バジル にんじん、たまねぎ、トマト りんご
12 (木)	7月11日 7月12日 せんべい ぎゅうにくとアスパラのオイスターソースいため しろかぶのおかかあえ	せいはいくまい かやきせんべい さとう、こめこ、あぶら、 じゃがいも、でんぷん さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぎゅうにく かつおぶし	にんじん、ごぼう、しめじ、にんなめぎ アスパラガス、たまねぎ、たけのこ、 しょうが、にんにく、おうさましいたけ しろかぶ、かぶのは、きゅうり
13 (金)	タンタンメン	ちゅうかめん、ごまあぶら、 さとう、あぶら、しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず	ながねぎ、しょうが、にんにく、 チンゲンサイ、もやし、こねぎ
14 (土)	はるまき てづくりあんぱんフルーツ	こむぎこ、でんぷん、あぶら、はるさめ さとう	ひじき、ぶたにく ぎゅうにゅう、アカー	たけのこ、にんじん みかん、おうとう、パインアップル
15 (日)	シーフードカレー	せいはいくまい、じゃがいも、 バター、あぶら、こむぎこ	えび、ほたてがし、 しろはなまめ、いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、トマト、 にんにく、グリーンピース
16 (月)	オニオンサラダ アロエヨーグルト	オリーブオイル さとう	まぐろあぶらづけ ヨーグルト	しんたまねぎ、アスパラガス、あかピーマン アロエ
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ごもくスープ とりのからあげ キャベツとりのりのサラダ	せいはいくまい でんぷん あぶら、こめこ ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう たまご、とうふ とりにく のり	はちかめ、たまねぎ、とうもろこし、ほうれんそう しょうが キャベツ
18 (水)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう しろかぶシチュー	こむぎこ バター、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、スキムミルク、クリーム、とりにく、 しろなめぎ、けんまきゅうこう	しろかぶ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、とうもろこし
19 (木)	チャーマンポテト オレンジ/くろまめきなこクリーム	じゃがいも、あぶら、バター さとう	ベーコン くろだいず、スキムミルク	たまねぎ、パセリ オレンジ
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ふきととうふのみそしる さばのしょうがじょうゆやき じゃがいもとアスパラのごまあえ	せいはいくまい さとう じゃがいも、しろごま、さとう	ぎゅうにゅう せいはいくまい、しろごま、 さとう、あぶら、ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず もずく、なると、とうふ、うすらたまご オレンジ
21 (土)	まるわりパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ てづくりハンバーガー キャベツサラダ	こむぎこ バター、こむぎこ、あぶら パンこ、でんぷん さとう	たまご、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、スキムミルク、クリーム、しろはなまめ、いんげんまめ ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、ぎゅうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、パセリ たまねぎ キャベツ、たまねぎ、あかピーマン
22 (日)	ごはん ぎゅうにゅう なめことたまごのみそしる ぶたにくとじゃがいものなんばんに あまなつみかん	せいはいくまい でんぷん じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう たまご、あぶらあげ、しろみそ、ぎゅうにゅう ぶたにく、しろみそ	なめこ、ながねぎ にんじん、ごぼう、つきこんにやく、グリーンピース あまなつみかん
23 (月)	カレーうどん	うどん、でんぷん、 こむぎこ こめあぶらさとう、はちみつ、しろごま	ぎゅうにゅう うどん、でんぷん、 こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、やきかまぼこ あぶらあげ だいず
24 (火)	あげごぼうのごまがらめ りんご	せいはいくまい はるさめ バター	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、だいず、たまご、 スキムミルク、うすらたまご	しょうが、はくさい、にんじん おうさましいたけ、たまねぎ、アスパラガス トマト
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さけのごまみそなべ いりこポテト りんご	せいはいくまい しろごま じゃがいも、こめこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう さけ、とうふ、あかみそ、しろみそ だいず、こうなご、あおのり	キャベツ、ながねぎ りんご
26 (木)	7月31日 山川ぎゅうにゅう ほうれんそうのトマトクリームスパゲッティ ホタテのこうそうパンこやき かぶとツナのサラダ	せいはいくまい じゃがいも、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン、クリーム ほたて貝 まぐろあぶらづけ	ほうれんそう、たまねぎ、トマト、にんにく にんにく、バジル しろかぶ、かぶのは、とうもろこし

こんげつのもくひょう
「たべものはたらきをしよう!」

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」「血やきんにくや骨になるもの」「体の調子を整えるもの」です。毎月の献立でも分けて書いているので、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
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ふきととうふのみそしる さばのしょうがじょうゆやき じゃがいもとアスパラのごまあえ	せいはいくまい さとう じゃがいも、しろごま、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず もずく、なると、とうふ、うすらたまご	ふき、ながねぎ しょうが アスパラガス、にんじん
23 (月)	ビビンバ もずくスープ オレンジ	せいはいくまい、しろごま、 さとう、あぶら、ごまあぶら でんぷん	ぶたにく、だいず もずく、なると、とうふ、うすらたまご	ながねぎもやし、にんじん、さんさい、しよ うが、たけのこ、ほうれんそう、にんにく にんじん、ながねぎ、みつば オレンジ
24 (火)	まるわりパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ てづくりハンバーガー キャベツサラダ	こむぎこ バター、こむぎこ、あぶら パンこ、でんぷん さとう	たまご、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、スキムミルク、クリーム、しろはなまめ、いんげんまめ ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、ぎゅうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、パセリ たまねぎ キャベツ、たまねぎ、あかピーマン
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう なめことたまごのみそしる ぶたにくとじゃがいものなんばんに あまなつみかん	せいはいくまい でんぷん じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう たまご、あぶらあげ、しろみそ、ぎゅうにゅう ぶたにく、しろみそ	なめこ、ながねぎ にんじん、ごぼう、つきこんにやく、グリーンピース あまなつみかん
26 (木)	カレーうどん あげごぼうのごまがらめ りんご	うどん、でんぷん、 こむぎこ こめあぶらさとう、はちみつ、しろごま	ぎゅうにゅう うどん、でんぷん、 こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、やきかまぼこ あぶらあげ だいず
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとくだんごのスープ ホタテとおうさましいたけのバターやき ミニトマト	せいはいくまい はるさめ バター	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、だいず、たまご、 スキムミルク、うすらたまご	しょうが、はくさい、にんじん おうさましいたけ、たまねぎ、アスパラガス トマト
30 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さけのごまみそなべ いりこポテト りんご	せいはいくまい しろごま じゃがいも、こめこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう さけ、とうふ、あかみそ、しろみそ だいず、こうなご、あおのり	キャベツ、ながねぎ りんご
31 (火)	7月31日 山川ぎゅうにゅう ほうれんそうのトマトクリームスパゲッティ ホタテのこうそうパンこやき かぶとツナのサラダ	せいはいくまい じゃがいも、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン、クリーム ほたて貝 まぐろあぶらづけ	ほうれんそう、たまねぎ、トマト、にんにく にんにく、バジル しろかぶ、かぶのは、とうもろこし

	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		
月平均栄養価	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	649	26.2	21.6	351	2.9	297	0.37	0.59	30	5.0	1.9

今月の「プレミアムななえ茶」は、11日と31日です!

七飯産の白かぶやアスパラガスがおいしい季節になりました! 今月のプレミアムメニューは、七飯産の牛肉と旬のアスパラガスを使った「牛肉とアスパラのオイスターソース炒め」、そして、七飯産のほうれん草とかぶを使い、「ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ」、「かぶとツナのサラダ」を提供します。今月も、新鮮な地場産物をよく味わってください。



今月の七飯産

こめ、こめこ、さけかす、ちゅうかめん、山川ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、おうさましいたけ、ほしのおうさましいたけ、なめこ、とうふ、あぶらあげ、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。