

令和5年度 5月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう

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「ぶり竜田揚げ」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。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

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 (月)	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる ぶりたまめ たつたあげ こんにやくのいりに	せいはいくまい こめこ、あぶら さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶり、だいず とりにく、かつおぶし	たけのこにんじんえのきだけみつば しょうが こんにやく、にんじん
2 (火)	ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン だいずコロック オレンジ	スパゲッティ、バター、オリーブオイル じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、えび だいず	たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん、トマト たまねぎ オレンジ
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう すきやき てづくりあつやきたまご あまなつみかん	せいはいくまい じゃがいも、やきふ、さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ、あかみそ たまご	しらたきもやし、たまねぎ、ながねぎ あまなつみかん
9 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ チキンハンバーグ キャベツとツナのサラダ	こむぎこ バター、こむぎこ、あぶら パンこ、でんぷん オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、スキムミルク、クリーム、だいず とりにく、だいず、ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	とうもろこし、たまねぎ、パセリ たまねぎ キャベツ、にんじん
10 (水)	フシななエテ ごはん 山川ぎゅうにゅう キャベツのみそしる エゾシカとアスパラのオイスターソースいため かぶのおかかサラダ	せいはいくまい さとう、こめこ、あぶら、 じゃがいも マヨネーズ (エッグケア)	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、しろみそ エゾシカにく かつおぶし	キャベツ アスパラガス 、たまねぎ、にんじん 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
11 (木)	ぎゅうにゅう タンタンメン あげえびシューマイ (2こ) オレンジ	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう、しろうこ こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず えび、たらすりみ	しょうが、にんにく、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ たまねぎ オレンジ
12 (金)	ぎゅうにゅう シーフードカレー だいこんサラダ	せいはいくまい、じゃがいも、 バター、あぶら、こむぎこ しろうこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび、ほたてが、だいず	にんじん、たまねぎ、トマト、 にんにく だいこん、きゅうり
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる ほたてとおうさましいたけのチャンチャンやき はくさいのごまマヨサラダ	せいはいくまい でんぷん あぶら、さとう、バター しろうこ、マヨネーズ (エッグケア)	ぎゅうにゅう たまご、とうふ、あぶらあげ ほたてが、しろみそ	こまつな、たまねぎ おうさましいたけ、たまねぎ、にんにく はくさい、にんじん
16 (火)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう かぶのシチュー	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、だいず	しろかぶ、たまねぎ、にんじん、 しめじ にんにく たまねぎ、パセリ
17 (水)	ぎゅうにゅう にしよくそばろどん こんさいのみそしる キャベツとりのりのサラダ	せいはいくまい、さとう、あぶら じゃがいも ごまあぶら、しろうこ	ぎゅうにゅう とりにく、だいず、たまご あぶらあげ、しろみそ のり	しょうが、にんにく だいこん、にんじん キャベツ
18 (木)	ぎゅうにゅう きつねうどん だいずとあげごぼうのごまからめ パインヨーグルトあえ	きざんで味つけた油 あげが入っています。 こめこ、あぶら、さとう、はちみつ、しろうこ	ぎゅうにゅう うどん、さとう、あぶら とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、こまつな ごぼう、しょうが パインアップルかん

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。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
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とうふとにらのスープ マーボーじゃがいも ナムル	せいはいくまい しろうこ、でんぷん じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら しろうこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく、だいず、あかみそ	にら、えのきだけ、にんじん ながねぎ、しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばさいきょうやき ごまあえ	せいはいくまい あぶら さとう しろうこ、さとう	ぎゅうにゅう とうふ さば、しろみそ	にんじん、ごぼう、だいこん、つきこんにやく ほうれんそう、はくさい
23 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ キャベツメンチカツ マカロニサラダ	こむぎこ はるさめ こむぎこ、パンこ、でんぷん、あぶら、さとう マカロニ、マヨネーズ (エッグケア)	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、だいず、たまご ぶたにく、とりにく	しょうが、はくさい、にんじん、おうさましいたけ キャベツ にんじん、とうもろこし
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとわかめのみそしる いわしのカリカリフライ (2ほん) にくじゃが	せいはいくまい じゃがいも、あぶら じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう わかめ、しろみそ いわし ぶたにく	だいこん、にんじん、しめじ たまねぎ、にんじん、しらたき
25 (木)	フシななエテ 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 とりにくとやきかぶのはっぱソース あまなつみかん	こむぎこ スパゲッティ、オリーブオイル オリーブオイル、あぶら	ぎゅうにゅう クリーム 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 しろかぶ、かぶのは あまなつみかん
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのごまみそなべ いりこポテト だいこんのなんばんづけ	せいはいくまい しろうこ じゃがいも、こめこ、あぶら、さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、あかみそ、しろみそ だいず、しらすほし、あおのり	キャベツ、にんじん、ながねぎ だいこん、にんじん
29 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ふきのみそしる ほたてのたつたあげ とりにくとだいずのみそいため	せいはいくまい こめこ、あぶら こめこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、しろみそ ほたてが とりにく、だいず、あかみそ	ふき、ながねぎ しょうが しょうが、つきこんにやく、にんじん、ごぼう
30 (火)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう せんぎりやさいスープ ラザニアふう サンフルーツ/ チョコクリーム	こむぎこ じゃがいも、あぶら マカロニ、こむぎこ、バター、 あぶら、パンこ さとう、カカオマス	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ ぶたにく、ぎゅうにゅう、 スキムミルク、チーズ だいず、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、だいこん、パセリ にんじん、たまねぎ、トマト サンフルーツ
31 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ やきギョーザ (2こ) チャプチェ	せいはいくまい でんぷん こむぎこ、ごまあぶら、さとう はるさめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、しろうこ	ぎゅうにゅう とうふ、たまご ぶたにく ぶたにく	にんじん、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく たまねぎ、もやし、にんじん、にら、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 ₁ (β-カロテン)	B1	B2			C
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	
月平均栄養価	622	24.6	21.8	356	2.7	231	0.36	0.53	31	4.4	2.0

今月の「フシななエテ」は、10日と25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! 今月のプレなメニューは、春が旬の白かぶとアスパラガスを使った料理に注目してください。お楽しみに!

今月の七飯産

こめ、こめこ、山川ぎゅうにゅう、エゾシカにく、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、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。

