

令和5年度 5月 学校給食献立表

5月5日は、こどもの日です!



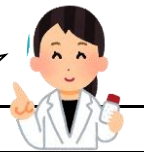
子どもたちの健やかな成長を願い、こどもの日の行事食として、「若竹汁」と「ぶり竜田揚げ」を献立に取り入れました。5月5日はお休みのため、5月1日の献立としました。若竹汁は、成長のシンボル“たけのこ”が入ったすまし汁、“ぶり”は出世魚と呼ばれる魚で、縁起の良い食べ物とされ、こどもの日に食べられてきました。

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 若竹汁 ぶりとうの竜田揚げ こんにゃくのいり煮	牛乳 精白米 米粉、油 砂糖、油、ごま油	牛乳 わかめ ぶり、大豆 鶏肉、かつおぶし	たけのこ、人参、えのきだけ、みつば 生姜 こんにゃく、人参
2 (火)	スパゲッティナポリタン 大豆コロッケ オレンジ	牛乳 スパゲッティ、バター、オリーブオイル じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	牛乳 ベーコン、えび 大豆	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、人参、トマト 玉ねぎ オレンジ
8 (月)	ごはん すき焼き 手作り厚焼き卵 甘夏みかん	牛乳 精白米 じゃがいも、焼き豆腐、砂糖 砂糖	牛乳 豚肉、焼き豆腐、赤みそ 卵	しらたき、もやし、玉ねぎ、長ねぎ 甘夏みかん
9 (火)	コッペパン 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	牛乳 小麦粉 バター、小麦粉、油 パン粉、でん粉 オリーブオイル	卵、牛乳 牛乳、スキムミルク、クリーム、大豆 鶏肉、大豆、牛乳 まぐろ油漬	とうもろこし、玉ねぎ、パセリ 玉ねぎ キャベツ、人参
10 (水)	プレミアムなメニュー ごはん キャベツのみそ汁 エゾシカとアスパラのオイスターソース炒め かぶのおかかサラダ	山川牛乳 精白米 砂糖、米粉、油、じゃがいも マヨネーズ (エッグケア)	牛乳 油揚げ、豆腐、白みそ エゾシカ肉 かつおぶし	キャベツ アスパラガス、玉ねぎ、人参、 生姜、にんにく、王様しいたけ 白かぶ、かぶの葉、きゅうり
11 (木)	タンタンメン 揚げえびシューマイ (3こ) オレンジ	牛乳 中華めん、ごま油、砂糖、白ごま 小麦粉、油	牛乳 豚肉、大豆 えび、たらすり身	生姜、にんにく、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ 玉ねぎ オレンジ
12 (金)	シーフードカレー 大根サラダ	牛乳 精白米、じゃがいも、 バター、油、小麦粉 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 えび、ほたて貝、大豆	人参、玉ねぎ、トマト、 にんにく、グリーンピース 大根、きゅうり
15 (月)	ごはん かきたま汁 ほたてと王様しいたけのチャンチャン焼き 白菜のごまマヨサラダ	牛乳 精白米 でんぷん 油、砂糖、バター 白ごま、マヨネーズ (エッグケア)	牛乳 卵、豆腐、油揚げ ほたて貝、白みそ	小松菜、玉ねぎ 王様しいたけ、玉ねぎ、にんにく 白菜、人参
16 (火)	ソフトフランスパン かぶのシチュー ココロハーブチキン シャーマンポテト	牛乳 小麦粉 バター、小麦粉、油 オリーブオイル じゃがいも、油、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク、クリーム、 大豆、牛乳 鶏肉 ベーコン	白かぶ、玉ねぎ、人参、しめじ にんにく 玉ねぎ、パセリ
17 (水)	二色そぼろ丼 根菜のみそ汁 キャベツとりのりのサラダ	牛乳 精白米、砂糖、油 じゃがいも ごま油、白ごま	牛乳 鶏肉、大豆、卵 油揚げ、白みそ のり	生姜、にんにく 大根、人参、ごぼう キャベツ
18 (木)	きつねうどん 大豆と揚げごぼうのごまがらめ パインヨーグルト和え	牛乳 うどん、砂糖、油 米粉、油、砂糖、はちみつ、白ごま	牛乳 豚肉、油揚げ 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、 干しいたけ、小松菜 ごぼう、生姜 パインアップル缶

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。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 豆腐とにらのスープ マーボーじゃがいも ナムル	牛乳 精白米 白ごま、でん粉 じゃがいも、油、砂糖、でん粉、ごま油 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 豆腐 豚肉、大豆、赤みそ	にら、えのきだけ、人参 長ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく ほうれんそう、もやし
22 (月)	ごはん けんちん汁 さば西京焼き ごま和え	牛乳 ごはん 油 砂糖 白ごま、砂糖	牛乳 豆腐 さば、白みそ	人参、ごぼう、大根、つきこんにゃく ほうれん草、白菜
23 (火)	コッペパン 白菜と肉団子のスープ キャベツメンチカツ マカロニサラダ	牛乳 小麦粉 春雨 小麦粉、パン粉、でん粉、砂糖 マカロニ、マヨネーズ (エッグケア)	牛乳 鶏肉、豚肉、大豆、卵、 豚肉、鶏肉、卵、乳 茎わかめ	生姜、白菜、人参、王様しいたけ キャベツ、玉ねぎ、生姜 人参、とうもろこし
24 (水)	ごはん 大根とわかめのみそ汁 いわしのカリカリフライ (2本) 肉じゃが	牛乳 精白米 じゃがいも、油 じゃがいも、砂糖	牛乳 わかめ、白みそ いわし 豚肉	大根、人参、しめじ 玉ねぎ、人参、しらたき
25 (木)	プレミアムなメニュー ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ 鶏肉と焼きかぶの葉っぱソース 甘夏みかん	山川牛乳 スパゲッティ、オリーブオイル オリーブオイル、油	牛乳 クリーム 鶏肉、ベーコン	ほうれん草、玉ねぎ、トマト、にんにく 白かぶ、かぶの葉 甘夏みかん
26 (金)	ごはん 豆腐のごまみそ鍋 いりこポテト 大根の南蛮漬	牛乳 精白米 白ごま じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳 豆腐、赤みそ、白みそ 大豆、しらす干し、青のり	キャベツ、人参、長ねぎ 大根、人参
29 (月)	ごはん ふきのみそ汁 ほたての竜田揚げ 鶏肉と大豆のみそ炒め	牛乳 精白米 米粉、油 米粉、砂糖、油	牛乳 豆腐、油揚げ、白みそ ほたて貝 鶏肉、大豆、赤みそ	ふき、長ねぎ 生姜 生姜、つきこんにゃく、人参、ごぼう
30 (火)	ソフトフランスパン 千切り野菜スープ ラザニア風 サンフルーツ/ チョコクリーム	牛乳 小麦粉 じゃがいも、オリーブオイル マカロニ、小麦粉、バター、 オリーブオイル、パン粉 砂糖、カカオマス	牛乳 ウインナーソーセージ 豚肉、牛乳、 スキムミルク、チーズ 大豆、スキムミルク	玉ねぎ、人参、大根、バジル 人参、玉ねぎ、トマト サンフルーツ
31 (水)	ごはん 中華スープ 焼きギョーザ (2こ) チャプチェ	牛乳 精白米 でん粉 小麦粉、ごま油、砂糖 春雨、油、砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 豆腐、卵 豚肉 豚肉	人参、生姜 キャベツ、玉ねぎ、人参、人参、しいたけ、生姜、にんにく 玉ねぎ、もやし、人参、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 (チノール)	B1	B2			C
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	771	29.9	25.2	401	3.5	266	0.43	0.6	38	5.6	2.5

今月の「プレミアムなメニュー」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! 今月のプレミアムメニューは、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

米粉、山川牛乳、エゾシカ肉、王様しいたけ、干しいたけ、焼き豆腐、豆腐、油揚げ、ごぼう、アスパラガス、ほうれんそう、白かぶの使用を予定しています。

