

# 5月給食献立表

令和6年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
1	水	八十八夜 献立	豆腐そぼろの三色丼 味噌けんちん汁 抹茶ようかん				精白米、粒麦、ごま油、白ごま、サラダ油(米)、でん粉、板こんにゃく、じゃがいも、さとう	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、サラダ油(米)、でん粉、板こんにゃく、じゃがいも、さとう	飲用牛乳、粉寒天、木綿豆腐、たまご、生揚げ、赤みそ、白みそ、あずき(にし)	玉ねぎ、しょうが、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、キャベツ	「八十八夜」は2月の「立春」から数えて88日目のこと。この日に摘んだお茶は上等なものだとされ、飲むと長生きするといわれています。給食では抹茶を使ったようかんを作ります。
2	木	端午の節句 献立	中華おこわ ししゃものごま揚げ トマトとアスパラのさっぱり和え なめごとまほこの卵スープ 果物(柑橘類)				精白米、もち米、牛脂、ごま油、米粉、白ごま、揚げ油、さとう	精白米、もち米、牛脂、ごま油、米粉、白ごま、揚げ油、さとう	飲用牛乳、豚こま、ししゃも、鶏こま、かまぼこ、木綿豆腐、たまご	にんじん、だけのこ(ゆで)、干し椎茸、トマト、キャベツ、きゅうり、こまつな、アスパラガス、しょうが、なめこ、河内晩柑	5月5日は五節句のうちの1つ、「端午の節句」です。給食では中華おこわと、かぶとのまほこを使った卵スープを作ります。
3	金	憲法記念日									
6	月	振替休業日									
7	火	旬の食材 献立	小松菜としらすのふりかけご飯 初盤のあずき煮 わかめとツナののり酢和え かすと豆腐のみそ汁				精白米、ごま油、さとう、でん粉、精白米、揚げ油、白ごま、板こんにゃく	飲用牛乳、粉寒天、しらす干し、おから、かつお、生ワカメ、まぐろ缶詰、さきのみり、豚こま、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、大豆	こまつな、しょうが、にんにく、ごぼう、キャベツ、もやし、にんじん、かぶ	あずき煮は「煮」としてはいますが、揚げた後に甘辛いだれに絡ませた学校給食ならではの料理です。5月頃に旬を迎える魚の「初盤」を使います。	
8	水		ハヤシライス ツナごぼうサラダ りんごとパインのフルーツ梅ゼリー				精白米、粒麦、サラダ油(米)、じゃがいも、さとう、米粉、バター、マヨネーズ(卵無)	飲用牛乳、豚こま、レンズまめ、まぐろ缶詰、白みそ、粉寒天	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ほしめし、キャベツ、きゅうり、ごぼう、こまつな、レモン、梅ジュース、りんご、パイン	梅は5月~7月に旬をむかえる果物です。梅には食欲増進や疲労回復効果があるといわれています。夏バテしやすい暑い季節にはぴったりです。給食では梅果汁を使ってさわやかな梅ゼリーを作ります。	
9	木		ご飯 タラとイカのさつま揚げ キャベツときのこの塩レモン炒め 貝汁 果物(柑橘類)				精白米、でん粉、揚げ油、サラダ油(米)	飲用牛乳、粉寒天、すけとうだら、イカ、しらす干し、木綿豆腐、おから、ベーコン、鶏こま、生揚げ、生ワカメ、白みそ、大豆	玉ねぎ、こまつな、にんじん、しょうが、キャベツ、えのきたけ、にんにく、レモン、ねぎ、薄見オレンジ	さつま揚げは、魚のすり身に人参やごぼうなどを混ぜて油で揚げたものです。今回はタラのすり身に、香か夏が旬のアカイカのすり身を混ぜて作ります。	
10	金	手作りパン 献立 / 1年生 校外学習	手作りウインナーロール 8品目のサラダ ブラウンシチュー				強力粉、さとう、白ごま、サラダ油(米)、じゃがいも、さとう、米粉	飲用牛乳、ドッグ用ウイナー、生ワカメ、まぐろ缶詰、豚こま、レンズまめ	キャベツ、こまつな、きゅうり、だいこん、えのきたけ、レモン、しょうが、玉ねぎ、にんにく、にんじん、トマト缶詰	今月の手作りパンはウインナーロールです。蒸したウインナーに、伸ばした生地を巻きつけてオープンで焼いて作ります。	
13	月		こまつナススープパヴェティ 鉄骨サラダ キャラットケーキ				スバググティ、オリーブ油、サラダ油(米)、バター、ごま油、さとう、ごま(ねり)、油(米)、小麦粉	飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、まぐろ缶詰、ひしき、焼き竹輪、ダイスチーズ、たまご、豆腐、おから	にんにく、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、えのきたけ、こまつな、キャベツ、きゅうり	「鉄骨サラダ」はひしきとチーズを混ぜ合わせたカルシウムと鉄がたっぷりなサラダです。たんぱく源である竹輪も混ぜること成長期のおみなさんに大切な栄養素がとれます。	
14	火		ご飯 さばの利休焼き しらすとごぼうのきんぴら キャベツとトマトの味噌汁 果物(柑橘類)				精白米、ごま(ねり)、白ごま、サラダ油(米)、しらす、さとう、ごま油、じゃがいも	飲用牛乳、粉寒天、サバ、鶏こま、調整豆乳、しらす干し、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	しょうが、ごぼう、にんじん、こまつな、玉ねぎ、えのきたけ、キャベツ、トマト、河内晩柑	利休焼きとはごまをまわして焼いたもので、茶人の干利休がごまを使った料理を好んでいたことから名づけられています。	
15	水	ヨーグルトの日 献立 / 修学旅行	ピリヤニ サモサ 小松菜の人参ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト				精白米、粒麦、サラダ油(米)、じゃがいも、さとう、ジャコ、餃子の皮、米粉、揚げ油、マヨネーズ(卵無)	飲用牛乳、鶏ひき肉、レンズまめ、ヨーグルト、白みそ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、みかん缶、黄桃缶、バナナ、ナタデココ	今日はヨーグルトの日になみなみインド献立です。スパイスとお肉の炊き込みご飯であるピリヤニと、じゃが芋などの具材を餃子の皮で三角形に包んで揚げたサモサを作ります。	
16	木	修学旅行	ご飯 ホキとアスパラのチーズ包み揚げ キャベツの塩昆布漬 肉じゃが				精白米、さとう、春巻きの皮、揚げ油、ごま油、白ごま、サラダ油(米)、じゃがいも、しらたき	飲用牛乳、粉寒天、ホキ、スライスチーズ、塩昆布、豚こま	にんにく、アスパラガス、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、レモン、新玉ねぎ、さやいんげん	主菜は「ホキ」と旬の春野菜「アスパラガス」と「スライスチーズ」を春巻きの皮で包んで揚げた包み揚げです。1つずつ包んで作りますのでおいしくいただきます。	
17	金	修学旅行	しらすとトマトのピザトースト きなこトースト パン耳ラスク(シュガー) はりはりサラダ ポテトポテトージュ				無塩食パン、バター、マヨネーズ(卵無)、胚芽食パン、ちみつ、さとう、サラダ油(米)、ごま油、つきこんにゃく、白ごま、じゃがいも	飲用牛乳、しらす干し、ピザチーズ、きなこ、鶏ひき肉、油揚げ、焼き竹輪、おから、鶏こま、レンズまめ、調理用牛乳、生クリーム	にんにく、トマト、切干しいたご、にんじん、干し椎茸、キャベツ、こまつな、きゅうり、玉ねぎ、パセリ	食パンの端についてくるパン耳を使ったラスクを作ります。カットした油をまぶした後にオープンで焼くとカリッと食感のラスクの完成です。今回は砂糖をまぶして作ります。	
20	月	食育の日 献立	ふきご飯 卵の唐草焼き 新じゃがのそぼろ煮 水菜と春雨のお吸い物				精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、じゃがいも、つきこんにゃく、でん粉、緑豆はるさめ、白すりごま	飲用牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、ひじき、木綿豆腐、たまご、鶏こま、焼き竹輪	ふき、にんじん、干し椎茸、こまつな、玉ねぎ、だけのこ(ゆで)、新玉ねぎ、みずかき	春の山菜「ふき」をつかったご飯を作ります。ふきご飯に使うのは「葉柄」という部分で、板すしてしてから茹で、すじをとってから調理します。	
21	火	旬の食材 献立	ツナマヨサンド 小松菜ピッコロトースト そら豆のカレーシュボテ キャベツとベーコンの豆乳シチュー				無塩食パン、さとう、マヨネーズ(卵無)、胚芽食パン、バター、アーモンド粉、グラニュー糖、小麦粉、じゃがいも、サラダ油(米)	飲用牛乳、まぐろ缶詰、たまご、豆乳、ダイスチーズ、ベーコン、豚こま、レンズまめ、調理用牛乳	玉ねぎ、レモン、こまつな、そらまめ、にんじん、しょうが、ホールコーン、ぼんしめし、キャベツ、パセリ	そら豆は今の旬の野菜です。さやが上に向かって伸びるようにつくので「空を向いた豆」が名前の由来です。さやから出した新鮮なそら豆を使って、ますます旬の味わいを感じてみてください。	
22	水		山菜 ごま 揚げだし豆腐 こま和え キャベツとツナのみそ汁 果物(柑橘類)				精白米、もち米、サラダ油(米)、さとう、でん粉、米粉、揚げ油、白ごま、ごま(ねり)	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、生ワカメ、まぐろ缶詰	わらび(ゆで)、だけのこ(ゆで)、干し椎茸、さやいんげん、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、玉ねぎ、トマト、河内晩柑	おこわにはだけのこ(ゆで)といった山菜を使います。わらびは春に出る若芽の部分を食べる山菜で、地下室から材料のツナはわらび粉として和菓子材料になります。	
23	木		ご飯 白身魚のみかんソースかけ じゃがいものみそドレッシング 野菜スープ 果物(りんご)				精白米、でん粉、揚げ油、さとう、じゃがいも、サラダ油(米)、マヨネーズ(卵無)	飲用牛乳、粉寒天、しいら、白みそ、鶏こま、白いんげん豆	みかん缶、こねぎ、キャベツ、赤パプリカ、にんじん、きゅうり、レモン、しょうが、玉ねぎ、セロリ、新玉ねぎ、こまつな、りんご	みかんソースはみかんの缶詰にしょうゆ、お酢、さとうを混ぜて作った甘酸っぱくさっぱりとした味わいのソースです。白身魚のシユウを揚げた後、ソースに絡ませて作ります。	
24	金	旬の食材 献立	グリーンピースご飯 ごま味噌ソースのハンバーグ 小松菜としらすの白濁炒め わかめとトマトのかきたま汁 果物(柑橘類)				精白米、バター、さとう、白すりごま、サラダ油(米)、しらたき、じゃがいも、でん粉	飲用牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、おから(乾燥)、赤みそ、木綿豆腐、たまご、生ワカメ	グリーンピース、しょうが、玉ねぎ、にんにく、もやし、こまつな、えのきたけ、トマト、河内晩柑	今日は旬の食材「グリーンピース」を使った献立です。さやに入った状態のものが出回るのはこの季節しかないため、給食室でさやから出した豆を茹でて作ります。	
27	月	小松菜の日 献立	小松菜ご飯 高野豆腐の肉巻き 小松菜としらすのおひたし すりごまの味噌汁 果物(メロン)				精白米、粒麦、ごま油、白ごま、さとう、でん粉、じゃがいも、白すりごま	飲用牛乳、生ワカメ、豚肩ロース、凍り豆腐、しらす干し、おから、鶏こま、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	こまつな、えのきたけ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ、アムスメロン	凍り豆腐は高野豆腐や凍み豆腐ともいわれます。今回は出汁でもした凍り豆腐を豚肉で巻き、オープンで焼いてから甘辛いだれを絡ませた肉巻きを作ります。	
28	火		ごまご飯 花ショウマイ 鶏肉とスパゲツエンドウの卵炒め わかめと白菜の中華スープ				精白米、粒麦、オリーブ油、白ごま、ごま油、さとう、でん粉、しゅうまいの皮、サラダ油(米)	飲用牛乳、豚ひき肉、すけとうだら、ひじき、たまご、鶏こま、木綿豆腐、油揚げ、生ワカメ	干し椎茸、えのきたけ、玉ねぎ、しょうが、ねぎ、にんじん、ぼんしめし、だけのこ(ゆで)、もやし、スナックえんどう、はくさい、こまつな	花ショウマイとは肉巻きを丸めて、細く切ったショウマイの皮をつけてつくっています。ショウマイの皮が花びらのように開いていることが名前の由来です。	
29	水	運動会予行	冷やし肉みそうどん レバーと根菜のごまからめ トマトボンデージュ				冷凍うどん、サラダ油(米)、さとう、でん粉、ごま油、米粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、黒ごま、白玉粉	飲用牛乳、鶏ひき肉、米みそ、赤みそ、豆みそ、豚レバー、粉チーズ、ダイスチーズ	赤パプリカ、きゅうり、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、だけのこ(ゆで)、干し椎茸、ごぼう、ドジュース	運動会練習後の疲労回復のための献立です。エネルギーを補給するための炭水化物と、それをエネルギーに変えるために必要なビタミンB <sub>2</sub> をとれるようにしています。	
30	木	運動会 応援献立	鶏のたれカツバーガー トマトと卵のスープ つぶつぶオレンジ寒天				無塩パン、でん粉、米粉、生パン粉、乾パン粉、揚げ油、さとう、サラダ油(米)、じゃがいも	飲用牛乳、若鶏モモ、粉かつお、豚こま、木綿豆腐、たまご、粉寒天	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、パセリ、トマト、カブ、ジュース、みかん缶	週末に控えた運動会応援献立です。チキンカツに甘辛いだれに絡ませた「たれカツ」をパンにはさんだバーガーと、疲労回復に役立つオレンジジュースを使った寒天を作ります。	
31	金	九州 献立	鶏飯 ふりのおろし揚げ シャキシャキ梅和え ねったぼ				精白米、粒麦、さとう、サラダ油(米)、でん粉、米粉、揚げ油、ごま油、さつまいも、白玉粉	飲用牛乳、粉寒天、若鶏肉胸、たまご、ぶり、糸寒天、きなこ	干し椎茸、にんじん、たくあん、薬ねぎ、だいこん、きゅうり、れんこん、こまつな、梅びしお	鹿児島県の郷土料理である鶏飯、ねったぼ、そして九州で水揚げの多いブリを使った九州献立です。運動会前日はエネルギー源である炭水化物を積極的にとりましょう。	

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※6月1日(土)の運動会には給食がありません。

5月の給食栄養目標 ・食事と運動の効果を知ろう ・給食の栄養を知ろう

毎日350gの野菜を食べよう  
5月 平均野菜使用量

122g

