

# 令和6年度 5月 給食献立表

# 海田小学校

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
		(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう		
1 (水)	えんそく きゅうしょくはありません。てんこうにかかわらず、おべんとうをもってきてください。						
2 (木)	えんそくよびび きゅうしょくはありません。てんこうにかかわらず、おべんとうをもってきてください。						
7 (火)	ミートスパゲティ	ソフトめん あぶら でんぶん	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト (かん)	あかワイン ケチャップ トマトピューレ しお ウスターソース こしょう コンソメ	640	★ソフト麺 小麦粉を練って細く切り、ゆでて作ります。スパゲティとうどんのよいところをとって学校給食向けに作られたものです。洋風・和風、どの味にもよく合います。
	やさいサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう		きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	うすくちしょうゆ す こしょう	22.5	
	フルーツカクテル			みかん (かん) パイン (かん) もも (かん)		2.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
8 (水)	ごはん	ごはん				591	★厚あげ 厚めに切った豆腐の水を切り、高温の油で揚げたものです。豆腐のよさ(たんぱく質が多い)と油揚げのよさ(コクがあつくずれにくい)を合わせもっています。
	あつあげのみそに	あぶら さとう でんぶん こまあぶら	ぶたにく あつあげ あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さけ しょうゆ しお	24.8	
	じゃこあえ	ごま さとう	わかめ ちりめん	きゅうり にんじん りょくとうもやし	しょうゆ	2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9 (木)	コッペパン	コッペパン					★新じゃが この時期に多く出回るじゃがいもを「新じゃが」といいます。新じゃがは、収穫したばかりのいもで、皮が薄くてやわらかいのが特徴です。
	とりにくのレモンふうみ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう	とりにく	おろしにんにく おろししょうが レモンかじゅう	しお こしょう さけ しょうゆ みりん	602	
	コーンポテト	じゃがいも バター		とうもろこし		23.9	
	ジュリアンスープ	あぶら	ウィンナー	にんじん たまねぎ パセリ	とりがらスープ しるワイン コンソメ しお こしょう	1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
10 (金)	たけのごはん	アルファかまい アルファかもちごめ あぶら	とりにく	たけのこ にんじん ほししいたけ さやえんどう	かつおぶし(だし) こんぶ(だし) さけ しょうゆ みりん しお		★かしわもち 5月5日は「子どもの日」(端午の節句)でした。かしわの木の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされています。そのため、縁起がよいものとして、その葉で包んだおもちを食べるようになりました。
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	わかめ ちりめん	きゅうり キャベツ にんじん	す しお うすくちしょうゆ	527	
	にらたまじる	でんぶん	かまぼこ たまご	たまねぎ えのきたけ にら	こんぶ(だし) しょうゆ かつおぶし(だし) さけ うすくちしょうゆ	23.8	
	かしわもち	かしわもち				2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13 (月)	ごはん	ごはん					★手作りふりかけ ふりかけをかけると、白いごはんがしっかり食べられますね。今日は、ちりめん・ごま・かつお節など4種類の食材を炒めて作った、給食オリジナルのふりかけです。
	てづくりふりかけ	ごま さとう	ちりめん かつおぶし しおこんぶ		みりん しょうゆ す	565	
	ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく あつあげ	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ	さけ しょうゆ みりん	23.2	
	こまつなのあえもの	さとう		こまつな にんじん りょくとうもやし	しょうゆ	1.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
14 (火)	こくとうパン	こくとうパン				505	★新たまねぎ 掘ってすぐに出荷するので、やわらかくて甘みがあります。また水分を多く含んでいるので、みずみずしいです。
	やきそば	ちゅうかさそば あぶら	ぶたにく あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ	さけ しお こしょう おこのみソース	17.8	
	ちゅうかさスープ		とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	とりがらスープ しょうゆ しお ちゅうかさスープのもと	2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
15 (水)	とりそぼろごはん	ごはん あぶら さとう	とりミンチ いりたまご	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん	さけ しょうゆ みりん	565	★干しいたけ 給食では、広島県産の干しいたけを使っています。乾燥させることでうまみや栄養がアップします。ビタミンDの量は、生しいたけの8倍になります。
	じゃがいもとしめじのみそしる	じゃがいも	みそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	にほし(だし)	25.1	
	てづくりみかんゼリー	ゼリーのもと		みかんジュース		1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16 (木)	バターパン	バターパン				535	★チリコンカン 大豆や小豆、白いんげん豆など、5種類の豆を使った煮込み料理です。チリパウダーが入っているので、少しピリッとします。
	チリコンカン	あぶら さとう	ベーコン ミックスビーンズ (だいず・あずき ・あおだいず・しろいんげんまめ・ くろだいず)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト (かん) マッシュルーム グリンピース	あかワイン ケチャップ トマトピューレ しお ウスターソース こしょう チリパウダー	19.1	
	フレンチサラダ	さとう あぶら	チーズ	きゅうり キャベツ レモンかじゅう	す しお こしょう	2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				



ひにち ようび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) えんぷん(g)	ひとくちメモ
		(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう		
17 (金)	ごはん	ごはん					★ごはん 給食では、広島県産のお米を使っています。粒のまま食べるお米は、体の中での消化・吸収がゆっくりすすむので、腹持ちがよいです。
	さかなのしおやき		さばえんすいづけ			542	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら さとう	くきわかめ	にんじん ごぼう さやいんげん	さけ しょうゆ	25.0	
	けんちんじる	あぶら	とうふ	にんじん こんにやく しめじ ねぎ	こんぶ(だし) かつおぶし(だし) しょうゆ さけ しお	1.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
20 (月)	ごはん	ごはん					★さやいんげん 5月～9月が旬です。成長が早く、1年に3度収穫できるので「三度まめ」とも言われます。
	ぶたにくのねぎみそやき	さとう	ぶたにく みそ	おろししょうが ねぎ	さけ みりん	554	
	いんげんのごまあえ	ごま すりごま さとう		さやいんげん にんじん	しょうゆ	22.4	
	すましじる	ふ	わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ	こんぶ(だし) かつおぶし(だし) さけ しょうゆ うすくちしょうゆ	1.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
21 (火)	さんさいうどん	うどん あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ さんさいミックス (わらび・みずな・えのきたけ・ やまうど・なめこ・たけのこ)	こんぶ(だし) みりん かつおぶし(だし) しお さけ しょうゆ うすくちしょうゆ	575	★アスパラガス 今が旬です。収穫のピークには、1日に10cm以上も伸びることがあり、1日に2回収穫することがあります。疲れをとり、スタミナをつけてくれます。
	じょうやまに	でんぷん あぶら さとう	かえりいりこ だいず		みりん しょうゆ	26.6	
	ごしきあえ	さとう	かまぼこ	アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし	す しょうゆ	2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ごはん	ごはん				570	
22 (水)	マーボー豆腐	あぶら さとう でんぷん	ぶたミンチ とうふ あかみそ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	トウバンジャン さけ しょうゆ テンメンジャン	23.7	★ナムル ナムルは、もやしやにんじん、ほうれん草などの野菜をゆでて、塩やごま油であえた韓国の家庭料理です。いろいろな野菜でアレンジできます。
	もやしのナムル	すりごま さとう ごまあぶら	わかめ かにかまぼこ	こまつな にんじん りょくとうもやし	しょうゆ しお	1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ごはん	ごはん				585	
23 (木)	さかなのピザふう		ホキ チーズ	たまねぎ パセリ	ケチャップ こしょう デミグラスソース	26.5	★キャベツの仲間 白菜、小松菜、チンゲンサイ。これらはすべて、キャベツと同じアブラナ科の野菜です。形状が似ている「レタス」は、キク科なので、別の仲間です。
	ツナサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう	ツナ	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし レモンかじゅう	うすくちしょうゆ す こしょう	2.5	
	やさいスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな	とりがらスープ しお こしょう コンソメ	1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	カツカレーライス	ごはん あぶら こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト(かん)	カレーこ とりがらスープ ウスターソース しお おこのみソース こしょう カレールウ あかワイン	717	
24 (金)	キャベツとコーンのサラダ	あぶら さとう		きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	す しお こしょう	20.7	★ビタミンB1 豚肉に多く含まれるビタミンB1には、疲れた体を元気にする効果があります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			1.8	
	27 (月) うんどうかい だいきゅうび						
28 (火)	うんどうかいよびび きゅうしょくはありません。てんこうにかかわらず、おべんとうをもってきてください。						
29 (水)	たにんどんぶり	ごはん さとう でんぷん あぶら	ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	かつおぶし(だし) さけ しょうゆ しお みりん	560	★たまご たんぱく質をはじめ、鉄分、ビタミンAなどほとんどすべての栄養素が含まれています。給食で使うたまごは、広島県の安芸高田市向原町でとれたものです。
	やさいとちくわのあえもの	さとう	ちくわ	キャベツ にんじん りょくとうもやし	しょうゆ みりん	25.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			1.7	
30 (木)	コッペパン	コッペパン					★いろいろな海藻 今日のサラダには、わかめの他にもちょっと変わった海藻が入っています。白い海藻は「白きりんさい」、赤い海藻は「赤つのもた」という海藻です。食感を楽しみましょう。
	とりにくと しろいんげんまめの トマトに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ トマト(かん) グリーンピース	とりがらスープ コンソメ あかワイン ケチャップ ウスターソース しお こしょう	525	
	かいそうサラダ	さとう あぶら	わかめ かいそうミックス (わかめ・しろき りんさい・あかつ のまた)	きゅうり にんじん とうもろこし	す しょうゆ しお	24.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			2.2	
31 (金)	ごはん	ごはん					★よくかんで食べよう しっかりかんで食べると、脳の働きが活発になり、記憶力がアップするといわれています。また、食べ物を細かくかみくだくことで、食べ物の栄養を体に取り込みやすくなります。
	さかなのこうみあげ	てんぷらこ ごま あぶら	あじ あおのり			641	
	あかじそあえ			キャベツ こまつな あかじそ		26.9	
	じゃがいものうまに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく さつまあげ	にんじん ほししいたけ こんにやく たまねぎ さやえんどう	さけ しょうゆ	1.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				