



5月給食予定献立表



<5月の食育目標 *はしを上手に使って食べよう!>

令和5年5月

Aコース(一小 三小 閑柴小 熊倉小 豊川小)

<喜多方学校給食共同調理場>

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 主菜・副菜・汁もの・デザート | 赤...体をつくる もどになる食べ物 | | 緑...体の調子を整える もどになる食べ物 | | 黄...エネルギーの もどになる食べ物 | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | お家で 食べて ほしい 食材 | 給食 なしの 学校 |
|---|---|-------------------|----|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------|--------------------|
| | | | | | 1群 肉類・魚類 卵類・豆類 | 2群 乳類・小魚類 海藻類 | 3群 緑黄色野菜類 | 4群 淡色野菜類 果物類・きのこ類 | 5群 穀類・芋類 砂糖類 | 6群 油脂類 種実類 | | | |
| (こどもの日献立) | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 月 | たけのこ ごはん | | かつおかつ 三色あえ すまし汁 かしわもち | カツおかつ かつおぶし とうふ いとかもぼこ | 牛乳 わかめ | ほうれんそう にんじん | キャベツ もやし コーン えのき たけのこ ねぎ | ごはん かしわもち ふ | 米サラダ油 | 675 27.0 17.0 2.8 | 芋類 | |
| (大すき! 喜多方の日献立) *喜多方の郷土料理や地産産物を用いた献立を実施します。 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 火 | うどん | | アスパラの天ぷら 香りづけ 山菜なめこうどんスープ 国産オレンジ | とりく なると | 牛乳 | にんじん 青しそ アスパラガス | 山菜 ねぎ オレンジ なめこ キャベツ ごぼう きゅうり 干しいたけ しょうが | うどん | 米サラダ油 ごま | 584 25.7 15.6 3.4 | 乳類・ 小魚類 | |
| 3 | 水 | | | 憲法記念日 | | | | | | | | | |
| 4 | 木 | | | みどりの日 | | | | | | | | | |
| 5 | 金 | | | こどもの日 | | | | | | | | | |
| (サンマルちゃん献立) 「かむわかめごはん」「ししゃもの抹茶揚げ」「きりこんぶの煮物」「若竹汁」です。 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 月 | かむわかめ ごはん | | ししゃもの抹茶あげ1こ きりこんぶの煮物 若竹汁 | 油揚げ とうふ | 牛乳 こんぶ わかめ ししゃも | にんじん ごまつせ 抹茶 | ごぼう えだまめ たけのこ | ごはん いとこんにゃく ふ | 米サラダ油 | 550 21.6 18.0 3.2 | 芋類 | |
| 9 | 火 | うどん | | ポテのチーズ焼き たけのこの煮物 かきたまうどんスープ | ちくわ たまご みぞ あぶらあげ とりく | 牛乳 チーズ こんぶ | にんじん ほうれんそう | 干しいたけ たまねぎ さやいんげん たけのこ | うどん 三温糖 じゃがいも ごんにゃく | 米サラダ油 | 693 32.9 24.7 3.5 | 果物類 | |
| 10 | 水 | ごはん | | おろしハンバーグ おひたし なめこ汁 アセロラゼリー | とうふ みぞ ハンバーグ | 牛乳 かつお節 | にんじん ほうれんそう | だいこん ねぎ もやし アセロラゼリー コーン なめこ | ごはん でんぶん | | 635 24.3 18.3 3.0 | 卵類 | |
| 11 | 木 | アップル パン | | キッシュ風オムレツ ほうれん草サラダ 肉団子スープ | オムレツ ハム ミートボール | 牛乳 | ほうれん草 にんじん チンゲン菜 | キャベツ 干しいたけ コーン もやし たけのこ | アップルパン きび砂糖 はるさめ | 米サラダ油 ラー油 | 509 23.0 18.9 2.3 | 芋類 | |
| 12 | 金 | ごはん | | いわしの生姜煮 ブロッコリーのチーズ和え 豚汁 | いわし 豚肉 とうふ みぞ | 牛乳 チーズ かつお節 | ブロッコリー にんじん | キャベツ ごぼう だいこん ねぎ | ごはん じゃがいも いとこんにゃく | | 604 31.3 17.2 2.7 | 豆類 | |
| 15 | 月 | ごはん | | アスパラ入り海藻サラダ 福神漬け チキンカレー | とりく ツナ | 牛乳 海藻 | にんじん アスパラガス | たまねぎ キャベツ 福神漬け | ごはん じゃがいも サツマイモにゃく | 米サラダ油 | 649 20.3 21.5 3.8 | 種実類 | |
| (日本列島めぐり) ~大阪~ ○食で日本中を旅しよう *毎月1回 日本各地の郷土食を紹介します | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | うどん | | おこのみやき きつねうどんスープ みしょうかん | 豚肉 たまご 油揚げ なると いか | 牛乳 あおのり かつお節 | にんじん ごまつせ | 干しいたけ しょうが ごぼう みしょうかん ねぎ キャベツ | うどん 薄力粉 とうろ | | 673 32.3 16.1 3.1 | 芋類 | |
| (減塩アイデア献立) 「鶏肉のレモンソースがけ」 *減塩ポイント*だし、レモンや酢、ごま、香辛料をうまく活用することです。 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 水 | ごはん | | 鶏肉のレモンソースがけ2個 いとこあえ はるさめスープ | とりく なると | 牛乳 のり | にんじん ごまつせ チンゲン菜 | もやし きくらげ たけのこ キャベツ レモン汁 | ごはん はるさめ きび砂糖 | 米サラダ油 | 622 24.4 22.0 2.9 | 卵類 | |
| 18 | 木 | バーガー パン | | メンチカツ フレンチサラダ クリームスープ | メンチカツ ハム とりく | 牛乳 | にんじん グリーンピース | キャベツ ぶなしめじ きゅうり コーン たまねぎ | バーガーパン じゃがいも きび砂糖 | 米サラダ油 | 769 27.0 30.7 4.2 | 豆類 | |
| 19 | 金 | ごはん | | ホイコーロー にらまんじゅう 中華コーンスープ | ぶたにく にらまんじゅう とうふ たまご | 牛乳 | ピーマン にんじん にら | キャベツ コーン | ごはん きび砂糖 でんぶん | ごま油 | 627 25.6 20.7 2.3 | 乳類・ 小魚類 | 豊川小 |
| 22 | 月 | ごはん | | あじのピザ焼き ちぎさかえ 季節のみそ汁 ヨーグルト | あじ 油揚げ みぞ たまご | 牛乳 ヨーグルト チーズ | ほうれん草 にんじん にら パセリ トマトソース | たまねぎ もやし キャベツ | ごはん じゃがいも | ごま | 607 31.7 15.8 2.3 | 果物類 | 閑柴小 一小 |
| 23 | 火 | 中華めん | | さきいかサラダ ごまだんご タンタンめんスープ | 豚肉 みぞ さきいか | 牛乳 | にんじん にら | きくらげ たまねぎ キャベツ 切干だいこん もやし しょうり | 中華めん きび砂糖 ごま団子 | 米サラダ油 ごま油 ごま ラー油 | 712 29.3 23.1 4.2 | 乳類・ 小魚類 | |
| 24 | 水 | ごはん | | キムタク納豆 スタミナいため ぐだくさん汁 | 豚肉 納豆 豆腐 みぞ | 牛乳 わかめ | にんじん にら ごまつせ | たくあん たまねぎ ねぎ | ごはん じゃがいも でんぶん | 米サラダ油 ごま油 | 608 29.1 18.0 2.0 | 芋類 | |
| 25 | 木 | コッパパン (いちごジャム) | | とりのハーブ焼き アスパラサラダ ミネストローネ | とりく ツナ ベーコン ピーズ | 牛乳 | アスパラガス にんじん パセリ トマトソース | キャベツ レモン汁 たまねぎ | コッパパン じゃがいも いちごジャム でんぶん きび砂糖 | 米サラダ油 | 704 29.5 27.4 3.2 | 豆類 | |
| 26 | 金 | ごはん | | さばのごまこしょう焼き キャベツとわかめのからしあえ 筑前煮 | さば とりく ちくわ | 牛乳 わかめ | にんじん | キャベツ えだまめ たけのこ ごぼう 干しいたけ | ごはん 三温糖 里芋 五こんにゃく | ごま 米サラダ油 | 648 33.3 22.4 2.7 | 豆類 | 一小 1.2.3年 なし |
| 29 | 月 | ごはん | | あじのピザ焼き ほうれん草の風味あえ 白玉団子汁 ヨーグルト | あじ なると ハム とりく | 牛乳 ヨーグルト チーズ | ほうれん草 にんじん パセリ ごまつせ トマトソース | たまねぎ もやし しょうが ねぎ だいこん | ごはん 白玉団子 | ごま | 641 33.3 15.7 2.6 | 乳類・ 小魚類 | 三小 熊倉小 豊川小 |
| 30 | 火 | 中華めん | | 大学芋2個 もやしのナムル みぞラーメンスープ | ぶたにく なると みぞ かまぼこ | 牛乳 | にんじん にら ほうれん草 | メンマ きくらげ ねぎ もやし コーン キャベツ | 中華めん さつまいも 三温糖 | 米サラダ油 ごま ごま油 | 666 26.9 18.0 3.9 | 果物類 | |
| 31 | 水 | ごはん | | 豚の焼肉 じゃこサラダ もずくスープ | 豚肉 とうふ | 牛乳 ちりめん 豆腐 もずく | にんじん ごまつせ | えのき キャベツ ねぎ | ごはん きび砂糖 きび砂糖 | 米サラダ油 | 586 24.4 21.4 2.6 | 乳類・ 小魚類 | 豊川小 |

*太字は「喜多方産の食材が使われているメニュー」と「喜多方産の食材」です。

*材料、その他の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

*給食で使用されている食材はすべて、放射性物質検出せず(ND)のものを使用しています。

(5月の地産地消)

○干しいたけ、大豆、大根、アスパラガス、小松菜、にら、ほうれん草、チンゲン菜、きゅうり、こんにゃく、みそ、しょうゆ、米(太字のメニューに使われています。)

