



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

Bコース(二小 松山小 上三宮小 慶徳小)

<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 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	2群	3群	4群	5群	6群			
(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	かつおかつ かつおぶし とうふ いとこまぼこ	牛乳 わかめ	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	上三宮小
2	火	黒コッパン (ホーランバター)		ポテトのチーズ焼き ごぼうサラダ みぞワントンスープ 国産オレンジ	ツナ ぶたにく みぞ	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう キャベツ コーン くら たまねぎ オレンジ もやし	黒コッパン じゃがいも ワントン	ごま マヨネーズ バター	735 25.5 32.1 2.4	種類類	
3	水			● 憲法記念日									
4	木			● みどりの日									
5	金			● こどもの日									
8	月	ごはん		アスパラ入り海草サラダ 福神漬け チキンカレー ヨーグルト	とりにく ツナ	牛乳 海草 ヨーグルト	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 サラダこんにやく	米サラダ油	698 22.8 21.9 3.9	種類類	
9	火	切り目 コッパン		白身魚のフライ フレンチサラダ クリームスープ	白身魚フライ ハム とりにく	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	コッパン じゃがいも きび砂糖	米サラダ油	730 28.3 26.7 4.1	豆類	
(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。													
10	水	かむわかめ ごはん		ししゃもの抹茶あげ1個 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 アスパラガス 抹茶	ごぼう えだまめ たけのこ	ごはん いとこんにやく ふ	米サラダ油	550 21.6 18.0 3.2	芋類	
(大すき!喜多方の日献立) *喜多方の郷土料理や地場産物を用いた献立を実施します。													
11	木	うどん		アスパラの天ぷら かおりづけ 山菜詰めうどんスープ	とりも肉 なると	牛乳	にんじん アスパラガス 青しそ	山菜 ねぎ なめこ キャベツ ごぼう きゅうり 干ししいたけ	うどん	米サラダ油 ごま	590 25.4 17.6 3.4	乳類・ 小魚類	慶徳小
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 ぶたにく 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 いとこんにやく		604 31.3 17.2 2.7	豆類	慶徳小
15	月	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 豚うれん草	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		635 24.3 18.3 3.0	卵類	松山小
16	火	切り目 コッパン		チリコンカン こまつなサラダ エビボールスープ	どいず ぶたにく ツナ エビボール	牛乳	ピーマン トマトケチャップ ごまつな にんじん チンゲン菜 もやし	たまねぎ キャベツ コーン もやし	コッパン 三温糖 きび砂糖	米サラダ油 ごま油	636 29.9 23.9 3.4	芋類	
17	水	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 くら	キャベツ コーン	ごはん きび砂糖 でんぶ	ごま油	625 25.6 20.7 2.3	卵類	上三宮小
(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													
18	木	うどん		おこのみやき きつねうどんスープ みしょうかん	ぶたにく たまご 油揚げ なると いか	牛乳 あおりの かつお節	にんじん ごまつな	干ししいたけ みしょうかん ねぎ キャベツ ごぼう	うどん 薄力粉 とろろ		674 32.3 16.1 3.1	豆類	
(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。													
19	金	ごはん		鶏肉のレモンソースがけ2個 いそあえ はるさめスープ	とりにく なると	牛乳 のり	にんじん ごまつな チンゲン菜	もやし きらげ たけのこ キャベツ レモン汁	ごはん はるさめ きび砂糖 でんぶ	米サラダ油	622 24.4 22.0 2.9	乳類・ 小魚類	
22	月	ごはん		あじのピザ焼き ちぐさし和え 季節のみぞ汁	あじ 油揚げ みぞ たまご	牛乳 チーズ	豚うれん草 にんじん くら 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	560 29.1 15.5 2.2	果物類	二小
23	火	アップル パン		キッシュ風オムレツ 豚うれん草サラダ 肉団子スープ	オムレツ ハム ミートボール	牛乳	豚うれん草 にんじん チンゲン菜	キャベツ 干ししいたけ 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	乳類・ 小魚類	
24	水	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 とりにく 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 干ししいたけ	ごはん 三温糖 里芋 五こんにやく	ごま 米サラダ油	655 34.5 22.6 2.8	芋類	
25	木	中華めん		さきいかサラダ ごま団子 タンタンめんスープ	ぶたにく みぞ さきいか	牛乳	にんじん	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 くら	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	687 29.3 20.1 4.2	乳類・ 小魚類	
26	金	ごはん		豚の焼肉 じゃこサラダ もずくスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 ちりめん もずく	にんじん ごまつな	えのき キャベツ ねぎ もやし レモン	ごはん きび砂糖	米サラダ油	586 24.4 21.4 2.6	豆類	二小 1.2年なし
29	月	ごはん		ホッケフライ アーモンドあえ 白玉団子汁	ホッケ とりにく なると	牛乳	豚うれん草 にんじん ごまつな	もやし ねぎ だいこん ごぼう 干ししいたけ	ごはん 三温糖 アーモンド 白玉だんご	米サラダ油	611 24.4 16.7 2.4	乳類・ 小魚類	慶徳小
30	火	コッパン (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	とりにく ツナ ベーコン ピーンズ	牛乳	アスパラガス にんじん トマトソース	キャベツ レモン たまねぎ	コッパン いちごジャム でんぶ きび砂糖	米サラダ油	704 29.5 27.4 3.2	豆類	
31	水	ごはん		キムタク納豆 スタミナため ぐだくさん汁	ぶたにく 納豆 豆腐 みぞ	牛乳 わかめ	にんじん くら ごまつな	たくあん ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも でんぶ	米サラダ油 ごま油	608 29.1 18.0 2.0	芋類	

★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、こんにやく、みそ、しょうゆ、米
 (太字のメニューに使われています。)