

5月

## 給食予定献立表



令和5年度

今月の食育目標

はしを上手に<sup>じょうず</sup>使って<sup>つか</sup>食べよう！

高郷学校給食センター

| 日(曜日) | 献立名                                                                                 |                                                                                     |                                                   | 赤                                    |                                       | 黄                                  |                            | 緑                                    |                                                     | エネルギーkcal                  |                            | 家庭で<br>食べて<br>ほしい<br>食品 | 給食が<br>休みの<br>学校 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------|
|       | 主 食                                                                                 | 牛 乳                                                                                 | 副 食                                               | 血や肉になる                               |                                       | 熱や力のもとになる                          |                            | 体の調子を整える                             |                                                     | たんぱく質 g                    | 脂 質 g                      |                         |                  |
|       |                                                                                     |                                                                                     |                                                   | 肉類・魚類<br>卵類・豆類                       | 乳類・小魚類<br>海藻類                         | 穀類・芋類<br>砂糖類                       | 油脂類<br>種実類                 | 緑黄色野菜類                               | 淡色野菜類                                               |                            |                            |                         |                  |
| 1(月)  |    |    | 大豆と小魚の揚げ煮<br>ききたちのおひたし<br>高野豆腐の卵とじ                | にぼし 大豆<br>なると 高野豆腐<br>かつお節<br>鶏肉 たまご | 牛乳                                    | ごはん<br>さつまいも<br>かたくり粉<br>三温糖       | 大豆油<br>ごま                  | ききたち<br>にんじん<br>さやえんどう               | もやし<br>玉ねぎ しらたき<br>干ししいたけ                           | 664<br>30.5<br>19.5<br>1.9 | 783<br>35.4<br>21.9<br>2.1 | 海藻類                     |                  |
| 2(火)  |    |    | かつおのかば焼き<br>アスパラのごま和え<br>わかだけ汁<br>かしわもち           | かつお<br>とうふ<br>かまぼこ                   | 牛乳<br>わかめ                             | ごはん<br>かたくり粉<br>三温糖<br>かしわもち       | 大豆油<br>ごま                  | アスパラガス<br>にんじん                       | もやし<br>だけのこ                                         | 705<br>32.6<br>15.5<br>1.9 | 813<br>37.5<br>17.0<br>2.1 | 淡色野菜                    |                  |
| 8(月)  |    |    | ししゃもの抹茶あげ<br>かみかみきんぴら<br>具だくさん汁                   | ししゃも<br>さつま揚げ<br>とうふ<br>うらちみそ        | 牛乳<br>昆布                              | ごはん<br>里芋                          | 天ぷら粉<br>大豆油<br>ごめ油<br>ごま   | にんじん                                 | まっちゃ<br>ごぼう 大根<br>こんにゃく 大根<br>えのきたけ 薬玉ねぎ            | 614<br>26.7<br>19.2<br>2.1 | 784<br>33.6<br>22.9<br>2.7 | 緑黄色野菜                   |                  |
| 9(火)  |    |    | キムチス納豆<br>スナックエンドウのソテー<br>にらじゃがみそ汁                | 納豆<br>豚肉<br>とうふ<br>みそ                | 牛乳<br>チーズ                             | ごはん<br>三温糖<br>じゃがいも                | ごめ油                        | スナックエンドウ<br>にんじん<br>にら               | キムチ<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>薬玉ねぎ                          | 565<br>25.4<br>16.1<br>2.1 | 710<br>30.4<br>18.1<br>2.5 | 種実類                     |                  |
| 10(水) |    |    | 手作りお好み焼き<br>みそマヨネーズ和え<br>日本列島味めぐり～大阪府～            | 豚肉<br>油揚げ みそ<br>とうふ ちくわ<br>かつお節      | 牛乳<br>青のり<br>脱脂粉乳                     | うどん<br>三温糖<br>やまいも<br>米粉           | マヨネーズ                      | 小松菜<br>にんじん<br>ほうれん草                 | 長ねぎ<br>キャベツ                                         | 656<br>31.1<br>21.6<br>2.0 | 848<br>38.7<br>25.0<br>2.5 | 果実類                     |                  |
| 11(木) |    |    | (切干大根入りビビンバの具)<br>わかめスープ<br>かわちばんかん               | 豚肉<br>錦糸卵<br>なると とうふ                 | 牛乳<br>わかめ                             | ごはん<br>みずあめ                        | ごま油<br>ごま                  | にんじん<br>ほうれん草                        | 切干大根<br>もやし 大根<br>薬玉ねぎ<br>かわちばんかん                   | 596<br>23.2<br>19.1<br>2.3 | 701<br>26.5<br>21.2<br>2.8 | 魚介類                     |                  |
| 12(金) |    |    | オムレツ<br>ツナサラダ<br>鮭のトマトスープ<br>県産りんごジャム             | オムレツ<br>ツナ<br>さけ 大豆                  | 牛乳                                    | 食パン<br>きび砂糖<br>じゃがいも<br>三温糖 ジャム    | ごま<br>オリーブ油                | 小松菜<br>にんじん<br>トマトピューレ               | キャベツ<br>玉ねぎ                                         | 586<br>25.1<br>19.8<br>2.2 | 775<br>32.4<br>24.7<br>3.1 | 淡色野菜                    |                  |
| 15(月) |   |   | (スタミナ豚丼の具)<br>ほうれん草の和え物<br>うどん汁<br>サワーゼリー         | 豚肉<br>かつお節<br>鶏肉 油揚げ<br>なると          | 牛乳<br>運動会・<br>全会津陸上<br>応援献立           | ごはん<br>三温糖<br>うどん<br>ゼリー           | ごめ油                        | にんじん<br>さやえんどう<br>ほうれん草<br>小松菜       | 玉ねぎ 長ねぎ<br>しらたき<br>キャベツ コーン<br>干ししいたけ               | 649<br>27.1<br>15.1<br>2.1 | 756<br>21.2<br>16.5<br>2.4 | 種実類                     |                  |
| 16(火) |  |  | ボークしゅうまい<br>くきわかめサラダ<br>麻婆豆腐                      | しゅうまい<br>豚肉<br>とうふ みそ                | 牛乳<br>くきわかめ                           | ごはん<br>かたくり粉<br>三温糖                | ごめ油<br>ごま油                 | にんじん<br>にら                           | きゅうり<br>もやし<br>玉ねぎ 長ねぎ<br>干ししいたけ                    | 609<br>24.5<br>18.8<br>2.0 | 722<br>28.6<br>19.7<br>2.7 | 緑黄色野菜                   | 中学校              |
| 17(水) |  |  | 大根ナムル<br>メロン                                      | 豚肉<br>なると                            | 牛乳                                    | 中華めん<br>三温糖                        | ごめ油<br>ごま油<br>ごま           | にんじん<br>ほうれん草                        | キャベツ 大根<br>玉ねぎ メンマ<br>薬玉ねぎ きくらげ<br>もやし コーン メロン      | 559<br>25.6<br>13.9<br>2.4 | 704<br>29.8<br>18.6<br>2.3 | 魚介類                     | 中学校              |
| 18(木) |  |  | とりにくのレモンソースかけ<br>しそ和え<br>春雨スープ                    | 鶏肉<br>のり                             | 牛乳<br>のり                              | ごはん<br>かたくり粉<br>三温糖<br>春雨          | 大豆油                        | 小松菜<br>にんじん<br>にら                    | キャベツ<br>レモン汁 大根<br>もやし 薬玉ねぎ<br>干ししいたけ               | 582<br>23.4<br>16.1<br>1.8 | 704<br>29.8<br>18.6<br>2.3 | 豆類                      |                  |
| 19(金) |  |  | アスパラとチキンのサラダ<br>チンゲン菜のスープ<br>キウイフルーツ              | ささみ<br>豚肉<br>とうふ                     | 牛乳<br>脱脂粉乳                            | ココアパン<br>ミルクココア                    | ごま<br>大豆油                  | アスパラガス<br>にんじん<br>チンゲン菜              | もやし コーン<br>干ししいたけ<br>キウイフルーツ                        | 607<br>25.1<br>22.8<br>2.2 | 738<br>29.7<br>26.4<br>2.9 | 淡色野菜                    |                  |
| 22(月) |  |  | チンゲン菜の炒め物<br>春雨サラダ<br>中華スープ<br>メロン                | 豚肉<br>みそ<br>ハム<br>とうふ たまご            | 牛乳<br>わかめ                             | ごはん<br>三温糖<br>春雨<br>きび砂糖           | ごま油                        | にんじん<br>チンゲン菜<br>小松菜                 | 玉ねぎ もやし<br>長ねぎ キャベツ<br>きくらげ<br>メロン                  | 722<br>28.6<br>19.7<br>2.7 | 種実類                        | 小学校                     |                  |
| 23(火) |  |  | じゃがみそくん<br>切り干し大根サラダ<br>親子煮                       | みそ<br>ささみ<br>鶏肉 たまご                  | 牛乳                                    | ごはん<br>じゃがいも<br>三温糖<br>くるまふ        | 大豆油<br>アーモンド<br>ごま油<br>ごま油 | にんじん<br>さやえんどう                       | きゅうり ごぼう<br>切干大根<br>玉ねぎ しらたき<br>干ししいたけ              | 656<br>26.8<br>18.1<br>1.7 | 772<br>30.9<br>20.2<br>1.9 | 乳製品                     |                  |
| 24(水) |  |  | ひじきサラダ<br>手作りみかんゼリー                               | ベーコン<br>あさり<br>ツナ                    | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>ひじき                     | ソフトめん<br>きび砂糖<br>ゼリーの素             | バター<br>ホイットルウ<br>ごめ油       | にんじん<br>ブロッコリー<br>アスパラガス             | 玉ねぎ しめじ<br>マッシュルーム<br>キャベツ ごぼう<br>クリームコーン みかん       | 644<br>24.8<br>19.0<br>2.4 | 837<br>31.0<br>21.6<br>3.1 | 豆類                      |                  |
| 25(木) |  |  | 海藻サラダ<br>ヨーグルト                                    | 豚肉<br>ツナ                             | 牛乳<br>ヨーグルト<br>粉チーズ<br>脱脂粉乳<br>海藻ミックス | ごはん<br>じゃがいも                       | ごめ油<br>カレールウ               | にんじん<br>グリーンピース<br>トマトピューレ<br>アスパラガス | 玉ねぎ<br>キャベツ もやし<br>コーン<br>かんてん                      | 665<br>26.1<br>19.3<br>2.9 | 823<br>30.6<br>21.7<br>3.4 | 果実類                     |                  |
| 26(金) |  |  | (手づくり照り焼きつくね)<br>ポイルキャベツ<br>コロコロやさいスープ<br>かわちばんかん | 鶏肉<br>とうふ<br>たまご                     | 牛乳                                    | パンズパン<br>パン粉 じゃがいも<br>三温糖<br>かたくり粉 | マヨネーズ                      | にんじん<br>小松菜                          | 玉ねぎ コーン もやし<br>玉ねぎ 干ししいたけ<br>キャベツ 大根 ごぼう<br>かわちばんかん | 587<br>25.6<br>22.2<br>2.1 | 714<br>30.1<br>25.6<br>2.6 | 乳製品                     |                  |
| 29(月) |  |  | いかフライ<br>ポテトサラダ<br>里芋のみそ汁<br>(中のみ)おにぎりのり          | いかフライ<br>ハム<br>厚揚げ<br>みそ             | 牛乳<br>(中のみ)のり<br>わかめ                  | ごはん<br>じゃがいも<br>きび砂糖<br>里芋         | 大豆油<br>マヨネーズ               | にんじん<br>小松菜                          | 玉ねぎ きゅうり<br>コーン<br>レモン汁<br>しめじ                      | 663<br>24.1<br>21.2<br>2.9 | 806<br>29.1<br>24.7<br>3.6 | 緑黄色野菜                   |                  |
| 30(火) |  |  | さばのみそ煮<br>きゅうりの昆布あえ<br>豚汁                         | さば<br>豚肉<br>とうふ<br>みそ                | 牛乳<br>こんぶ                             | ごはん<br>三温糖<br>じゃがいも                |                            | にんじん                                 | きゅうり もやし<br>ごぼう 大根<br>長ねぎ<br>こんにゃく                  | 633<br>29.7<br>19.1<br>2.3 | 748<br>34.5<br>21.4<br>2.7 | 種実類                     |                  |
| 31(水) |  |  | 中華サラダ<br>抹茶蒸しパン                                   | 豚肉<br>みそ<br>錦糸卵                      | 牛乳<br>脱脂粉乳                            | 中華めん<br>かたくり粉<br>蒸しパンミックス<br>きび砂糖  | ごま油<br>ごま                  | にんじん<br>小松菜<br>ほうれん草                 | 長ねぎ<br>干ししいたけ<br>キャベツ もやし<br>まっちゃ                   | 701<br>28.4<br>19.5<br>2.4 | 905<br>35.4<br>22.6<br>3.0 | 魚介類                     |                  |



みんな

※ 喜多方市の学校給食食材は、県において放射性物質を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。

※ 毎月19日は「食育の日」『大すき！喜多方の日』です。毎月19日の前後には、喜多方市全域で食育にちなんだ献立を実施します。

※ 毎月8日を「よい歯の日」とし、毎月8日前後には、『サンマルちゃんこんだて』を一品実施します。

よく噛む献立名が太字になっております。ひとくち30回を目安に、よくかんで食べましょう！

※ 毎月17日を「減塩の日」として、毎月17日前後には減塩・適塩の献立を実施します。

※ 毎月「日本列島めぐり」として日本の郷土料理やご当地グルメを実施します。



サンマルちゃん