



* 5月の献立表 *



今月の食育目標：食事のマナーについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	月		むぎごはん					こめ、むぎ		603 27.8 20.7	こどもの日 献立 	
			わふうバーグ	ぶたにく、とうふ とうにゅう かつおぶし			たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう				
			こまつナあえ	まぐろ		こまつな	キャベツ、コーン	たけのこは、成長が早いことから、 「たけのこのように早く大きく なってほしい」という願いを込め て食されています。				
			わかたけじる	とうふ、かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ					
			かしわもち	あずき				じょうしんこ さとう				
2	火		むぎごはん					こめ、むぎ		578 22.7 23.9	八十八夜 献立 北小なし 	
			ホキのおちゃフライ	ホキ			りよくちゃ	こめこ	あぶら			
			おかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ		ごま			
			とうふと じゃがいものみそしる	とうふ、みそ		はねぎ	えのきたけ	じゃがいも				
			しずおかおちゃプリン	とうにゅう			まっちゃ	さとう				
8	月		むぎごはん					こめ、むぎ		617 22.9 25.2	北小 なし	
			ハヤシライス	ぶたにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが マッシュルーム たまねぎ、グリーンピース	さとう	あぶら			
			げんきサラダ	ハム、かつおぶし	こんぶ	ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら			
			バナナ				バナナ					
9	火		げんまいいりごはん	肉や魚に多く含まれるトリプトファン。 快眠ホルモン「セロトニン」に変わるに は数時間かかります。 昼食でもしっかりと摂ることが大切です!!					こめ、 <u>げんまい</u>		605 24.1 26.6	快眠給食
			あじフライ						<u>あじ</u>			
			いそかあえ		<u>のり</u>	<u>こまつな、にんじん</u>	キャベツ		ごまあぶら			
			にくだんごいりみそしる	<u>とうふ、みそ</u> <u>ぶたにく、とりにく</u>		<u>はねぎ</u>	たまねぎ しょうが、にんにく	さつまいも				
10	水		むぎごはん					こめ、むぎ		603 27.0 25.0	世界の果て まで 行って給食 in 中国 	
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		ピーマン、あかピーマン	にんにく、キャベツ、たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら、ごまあぶら			
			ワントンスープ	ぶたにく		こまつな、にんじん	もやし、しいたけ ねぶかねぎ	ワントンのかわ	ごまあぶら			
			ライチゼリー				レモンかじゅう ライチかじゅう	さとう				
11	木		こめこいりまるがたパン		だっしふんにゅう			こめこ、さとう こむぎこ	ショートニング	616 26.1 35.0		
			マカロニグラタン	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	こむぎこ マカロニ	バター、あぶら			
			ウィンナーとやさい のスープ	ウィンナー		にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、コーン、キャベツ		オリーブオイル			
			ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ					
12	金		わかめごはん		わかめ			こめ		627 24.4 33.5	郷土食の 旅 in 鎌倉市 	
			とりにくのからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	かたくりこ	あぶら			
			ごまあえ	鎌倉市の建長寺発祥の料理			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう			ごま
			けんちんじる	とうふ、あぶらあげ			ごぼう、ねぶかねぎ こんにゃく、だいこん	じゃがいも	ごまあぶら			

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

郷土食の旅！今月は2か所！

5月2日は、八十八夜です！

「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌をご存じですか？

八十八夜 は、立春から数えて88日目のことです。

この時期から畑 に霜が降りる心配がなくなるため、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。2日の給食でも静岡県内産のお茶を使用します！！



5月26日に中学3年生は京都・奈良へ修学旅行。中学2年生は鎌倉へ校外学習へ出かけます。行先由来の食べ物にも少し興味をもってもらおうと、今月は京都と鎌倉にしました！！

京都といえば、宇治抹茶や湯葉をはじめとする精進料理が有名ですね。湯葉は、鎌倉時代後期に日本に伝わったとか。現地に行って知った、京都や鎌倉の食材を教えてもらいたいと思います。





＊ 5月の献立表 ＊

今月の食育目標：食事のマナーについて考えよう



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
15	月		むぎごはん					こめ、むぎ		620 28.0 26.8	
			チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	にんにく、しょうが、たけのこ	じゃがいも さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら		
			はるさめスープ	とうふ、とりにく		にんじん、こまつな	もやし、たまねぎ、ごぼう れんこん	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら		
			パイナップル				パイナップル				
16	火		むぎごはん					こめ、むぎ		663 28.8 24.8	
			にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しらたき グリーンピース	じゃがいも さとう	あぶら		
			やしきしゃも		ししゃも						
			わかめのレモンあえ		わかめ	ほうれんそう	レモンかじゅう	さとう			
17	水		とうにゅうプリンタルト	とうにゅう				こめこ、さとう		603 29.9 36.4	
			こくとういりねじりパン		だっしふんにゅう			こくとう、こむぎこ	ショートニング		
			タンドリーチキン	とりにく、とうにゅう		トマト	にんにく、しょうが、レモンかじゅう				
			ポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ		
18	木		ミネストローネ	ベーコン、だいた		にんじん、ほうれんそう、トマト	セロリー、たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル	600 21.6 31.3	
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			ちゅうかどん	ぶたにく、うすらたまご		にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、しいたけ たけのこ、たまねぎ、キャベツ	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら		
			はるまき	ぶたにく		にんじん、にら	キャベツ、たまねぎ、たけのこ しいたけ、にんにく	こむぎこ、さとう	あぶら、ごまあぶら		
19	金		ナムル		こんぶ	こまつな、にんじん	もやし、きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら、ごま	611 29.0 22.2	郷土食の旅 in 京都府
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			さけのさいきょうやき	さけ、みそ			しょうが	さとう	ごまあぶら		
			おひたし			にんじん、こまつな	キャベツ		ごま		
22	月		ゆばいりすましじる	とうふ、ゆば		ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ			600 31.2 31.5	
			まっちゃワッフル	たまご、あずき	にゅうせいぶん		まっちゃ	こむぎこ、さとう	あぶら		
			ソフトめん					こむぎこ			
			ミートソース	ぶたにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、マッシュルーム	さとう	あぶら		
23	火		チーズロール		チーズ			ワンタンのかわ	あぶら	633 19.6 26.5	ふるさと 給食の日
			アスパラサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			くろはんぺんフライ	くろはんぺん	あおのり			こむぎこ、パンこ	あぶら		
24	水		ひじきサラダ	ハム	ひじき		キャベツ、きゅうり	さとう	ごまあぶら	591 26.4 29.7	
			おざく	あぶらあげ		にんじん	ごぼう、しいたけ、だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう			
			ブルーベリーゼリー				ブルーベリーかじゅう	さとう			
			ブルーベリーゼリー								
25	木		むぎごはん					こめ、むぎ		616 27.2 33.3	
			とりにくの しおこうじやき	とりにく			にんにく、しょうが		ごまあぶら		
			なっとうあえ	なっとう、かつおぶし	のり	ほうれんそう、にんじん		さとう			
			とうふと キャベツのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		はねぎ	キャベツ、えのきたけ	じゃがいも			
26	金		げんまいいりしょくパン		だっしふんにゅう			げんまい、さとう こむぎこ	ショートニング	632 21.7 23.9	南小 運動会 応援献立 中学なし
			メイプルジャム					メイプルシロップ			
			さわらのレモンソース	さわら			レモンかじゅう	かたくりこ、さとう	あぶら		
			バジルポテト			バジル		じゃがいも	バター		
29	月		やさいとまめのスープ	ベーコン、だいた		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ			574 23.4 29.0	南小 北小5年生 中学3年生 なし
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			フレンチトースト	たまご	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング バター		
			ポトフ	ぶたにく		にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー	じゃがいも	あぶら		
30	火		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル、みかん	ナタデココ、さとう		617 26.6 29.3	北小 中学 3年生 なし
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			いわしのかばやき	いわし			しょうが	かたくりこ、さとう	あぶら		
			ツナいりおひたし	まぐろ		にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
31	水		とうふと たまねぎのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ	わかめ	はねぎ	だいこん、たまねぎ				

給食はありません。

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



給食の献立をHPに掲載しています。
感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！