

# 2024年5月献立表(こんだてひょう)

2024年5月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
1 (水)	牛乳	牛乳				10 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯	鶏肉	米				ご飯	豚肉		米		
	若竹みそ汁	わかめ		たけのこ、大根	削り節、昆布		沢煮椀				大根、えのき	削り節、昆布
	高野豆腐とひき肉の煮物	赤みそ、白みそ		えのき、青ねぎ			さばの味噌煮	サバ	砂糖		ほうれん草	みりん、塩
2 (木)	牛乳	牛乳				13 (月)	牛乳	牛乳				
	パン	鶏肉	パン				ご飯	鶏肉	ごま油		まいたけ、もやし	鶏ガラ、生姜
	ビーフンスープ		ビーフン	白菜、人参	鶏ガラ、生姜		中華スープ				白菜、チンゲン菜	淡口しょうゆ
	大根とベーコンの厚揚げカレー煮	ベーコン	カレールウ	人参、大根	塩、こしょう		麻婆豆腐	豚肉	サラダ油		玉ねぎ、にら	トウバンジャン
7 (火)	牛乳	牛乳				14 (火)	牛乳	牛乳				
	パン	ミートボール	パン				パン	豚肉	じゃがいも		キャベツ、人参	ケチャップ、コンソメ
	コンソメコンソメスープ		マカロニ	キャベツ、人参	濃口しょうゆ		コロコロ豚のトマト煮		サラダ油		玉ねぎ、トマト缶	塩、こしょう
	ブロッコリーサラダ	ツナ		玉ねぎ、コーン	コンソメ、塩、こしょう		アスパラサラダ	削り節	砂糖		コーン、大根	トマトピューレ
8 (水)	牛乳	牛乳				15 (水)	牛乳	牛乳				
	かやくご飯	油揚げ	米	たけのこ、ごぼう	こんにゃく、みりん、塩		ご飯	鶏肉			白菜、えのき	淡口しょうゆ
	きざみうどん	鶏肉、油揚げ	水あめ	人参、しいたけ	しょうゆ、酢		すまし汁	わかめ			人参、玉ねぎ	塩、みりん
	茎わかめの煮物	焼き蒲鉾	砂糖	キャベツ、小松菜	かつお・昆布		ハンバーグの野菜あんかけ	ハンバーグ	砂糖		青ねぎ	削り節、昆布
9 (木)	牛乳	牛乳				16 (木)	牛乳	牛乳				
	ホットドック(ロングウインナー/カレーキャベツ/トマトケチャップ)	あさり	パン	人参、玉ねぎ	塩、こしょう		パン	ベーコン			人参、キャベツ	鶏ガラ、生姜
	クラムチャウダー	ウインナー	シチュールウ	パセリ			ジュリエンスープ				玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう
				キャベツ	カレー粉、塩		ビーンズキーマカレー	大豆	カレールウ		玉ねぎ、人参	ケチャップ
小学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
5月平均栄養量	602	14	28	2	302	66	2	169	0.5	0.4	24	4.4
中学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
5月平均栄養量	768	14	26	2.5	360	80	2.6	195	0.7	0.5	30	5.8

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
17 (金)	牛乳	牛乳				27 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯	わかめ 油揚げ	米	人参、玉ねぎ 青ねぎ	削り節、昆布		ハヤシライス	豚肉	じゃがいも ハヤシルウ	人参、玉ねぎ グリーンピース	ケチャップ ウスターソース
	みそ汁	赤みそ、白みそ					イタリアンサラダ		サラダ油、砂糖	トマト缶	濃口しょうゆ 塩、こしょう
	チンジャオロース	豚肉	じゃがいも サラダ油 砂糖	青ピーマン 人参、生姜 たけのこ	塩、こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ		イタリアンドレ	イカ、タコ		きゅうり キャベツ、コーン	
20 (月)	牛乳	牛乳				28 (火)	牛乳	牛乳			
	ご飯	ワンタン	米	もやし、玉ねぎ 人参、たけのこ 青ねぎ	塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ、生姜		パン	鶏肉		人参 ほうれん草 玉ねぎ	鶏ガラ、生姜 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
	ワンタンスープ						玉ねぎスープ				
	豚キムチ炒め	豚肉	砂糖 サラダ油	生姜 白菜キムチ キャベツ、ニラ	酒、 濃口しょうゆ		豚カツ	豚肉	米油		塩
21 (火)	牛乳	牛乳				29 (水)	牛乳	牛乳			
	パン	鶏肉	パン	人参、白菜 玉ねぎ、青ねぎ 白ねぎ	鶏ガラ、生姜 塩、こしょう、コンソメ 淡口しょうゆ		ご飯	鶏肉	ごま油	大根、人参	こんにやく 塩、淡口しょうゆ
	チキンブロス						タヌキ汁	丸天		しいたけ、ごぼう 青ねぎ	みりん 削り節、昆布
	ペンネとシーフードの クリーム煮	イカ、タコ	マカロニ、サラダ油 シチュールウ	人参、玉ねぎ しめじ、パセリ	塩、こしょう		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭	サラダ油	玉ねぎ、人参 青ピーマン	塩、酒 濃口しょうゆ みりん
22 (水)	牛乳	牛乳				30 (木)	牛乳	牛乳			
	ご飯	鶏肉	米	しいたけ、玉ねぎ 人参、小松菜	削り節、昆布 みりん		パン	鶏肉	じゃがいも	人参、キャベツ 玉ねぎ、パセリ	鶏ガラ、生姜 塩、こしょう コンソメ
	かきたま汁	卵			塩、こしょう		コンソメスープ				濃口しょうゆ
	ひじきとツナの 炒め煮	ひじき ツナ	砂糖 サラダ油	大根、人参 コーン、青ねぎ	濃口しょうゆ		ピザソース	ウインナー	サラダ油 砂糖	玉ねぎ、人参 青ピーマン	コンソメ、塩、こしょう トマトピューレ
23 (木)	牛乳	牛乳				31 (金)	牛乳	牛乳			
	フィレオフィッシュ (ホキフライの オーロラソース)	豚肉	パン	キャベツ、玉ねぎ 人参、パセリ	淡口しょうゆ 鶏ガラ、生姜 塩、こしょう、コンソメ		ご飯	油揚げ	じゃがいも	玉ねぎ、人参 白菜、青ねぎ	削り節、昆布
	洋風スープ	ホキ 白みそ	小麦粉、パン粉 米油、砂糖	玉ねぎ	塩、こしょう ケチャップ、みりん ウスターソース		じゃがいものみそ汁	豆腐			
							鶏肉と野菜の さっぱり煮	赤みそ、白みそ	砂糖	大根、人参	しらたき 酒、酢 濃口しょうゆ
24 (金)	牛乳	牛乳				 <p><b>「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!</b></p> <p>5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。</p> <p>中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難)を起す悪い気を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。</p>  <p>こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。</p>					
	ご飯	豆腐	米	たけのこ、大根	削り節、昆布						
	五月汁	赤みそ、白みそ		人参、いんげん							
	豚肉とふきの金平	豚肉	砂糖 サラダ油	生姜、玉ねぎ ふき、赤パプリカ	酒 濃口しょうゆ						