5月 献立表（こんだてひょう）

2023年5月発行

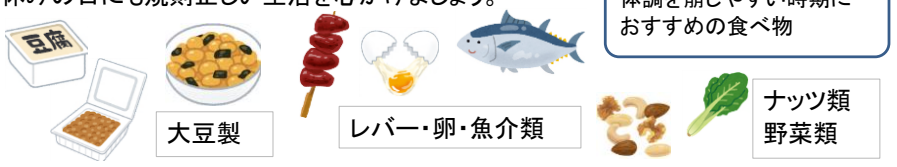
岬町教育委員会　岬町立学校給食センター

日	献立名	材料名（ざいりょう名）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（月）こどもの日献立	**牛乳**	牛乳			
	ご飯		米		
	若竹汁	豆腐 わかめ		たけのこ 人参・青ねぎ えのき	削り節・昆布 淡口しょうゆ 酒・みりん
	鶏つくねの照り焼き	鶏肉 ひじき 大豆	金時豆・サラダ油 白いんげん豆 でんぷん・砂糖	枝豆 人参 玉ねぎ	塩 濃口しょうゆ 酒・みりん
	かつおふりかけ	削り節	ごま・砂糖		塩・しょうゆ みりん
	かしわもち ※よくかんで食べましょう	小豆	上新粉 砂糖・水あめ		塩
2（火）	**牛乳**	牛乳			
	パン		パン		
	ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン ゴマ油	白菜 人参・青ねぎ 玉ねぎ・しめじ	削り節 コンソメ 淡口しょうゆ
	切り干し大根のカレー煮	豚肉 棒天ぷら	砂糖 サラダ油	切り干し大根 人参 いんげん豆	淡口しょうゆ 酒・みりん カレー粉
	お魚ナゲット	たらすり身	米粉パン粉 でんぷん・砂糖 米油	玉ねぎ	塩 香辛料
8（月）	**牛乳**	牛乳			
	ハヤシライス		米		
	海藻サラダ （ゆずドレッシング）	牛肉 豚肉	じゃがいも ハヤシルウ ※アレルゲンフリー サラダ油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース トマト（缶）	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう
		ひじき ちりめんじゃこ	ドレッシング ※卵なし 別付け	キャベツ コーン 人参	
	※ちりめんじゃこは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲しています。				
9（火）	**牛乳**	牛乳			
	パン		パン		
	ミートボールスープ	豚肉 鶏肉	パン粉 春雨	玉ねぎ 人参 白菜	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう 淡口しょうゆ コンソメ
	ポテトのチーズ焼き	ウインナー チーズ	じゃがいも		塩・こしょう
	ブックメニュー **野菜ゼリー**		砂糖	にんじん汁 みかん果汁	
	本の紹介「ルルとララのキラキラゼリー」				
10（水）	**牛乳**	牛乳			
	鶏ご飯	鶏肉	米 サラダ油	ごぼう 人参 しいたけ	淡口しょうゆ 塩 削り節
	春野菜のうどん	油揚げ かまぼこ	うどん	キャベツ 人参 ごぼう 青ねぎ	削り節・昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩・みりん
	えんどう豆のかき揚げ	ハム	じゃがいも 天ぷら粉 米油	人参 玉ねぎ えんどう豆	塩

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
11（木）	**牛乳**	牛乳			
			パン		
	ホットドック （パン/ウインナー カレーキャベツ/ケチャップ）	ウインナー		キャベツ	カレー粉 ケチャップ
	クラムチャウダー	あさり ベーコン	じゃがいも シチュールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	人参 玉ねぎ パセリ	

新年度が始まって早くも1か月。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも規則正しい生活を心がけましょう。

体調を崩しやすい時期におすすめの食べ物



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
12（金）	**牛乳**	牛乳			
			米		
	ご飯	豚肉	里芋	大根・えのき ごぼう・人参 白菜・青ねぎ	削り節・昆布 淡口しょうゆ 塩・みりん
	沢煮椀	さば 赤みそ	砂糖	生姜	酒 みりん 濃口しょうゆ
	さばの味噌煮	のり 昆布・かつおエキス	砂糖		しょうゆ・とうがらし みりん・塩
	味付海苔				
15（月）	**牛乳**	牛乳			
			米		
	マーボー丼	豚肉 豆腐 赤みそ	サラダ油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ ニラ・人参 生姜	トウバンジャン 濃口しょうゆ 鶏ガラ・生姜
	蒸しシュウマイ	豚肉 大豆たんぱく	小麦粉・ゴマ油 でんぷん 砂糖	玉ねぎ しょうが	塩・こしょう ホタテエキス
	こまつナムル		ゴマ油 砂糖	小松菜 もやし 人参	濃口しょうゆ 酢
16（火）	**牛乳**	牛乳			
	パン		パン		
	コロコロ豚のトマト煮	豚肉	じゃがいも サラダ油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト（缶）	コンソメ 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ・生姜
	コーンとアスパラのサラダ （青じそドレッシング）	ツナ	ドレッシング ※卵なし 別付け	コーン きゅうり アスパラ	
17（水）	**牛乳**	牛乳			
	ご飯		米		
	すまし汁	鶏肉 かまぼこ		えのき・人参 玉ねぎ・白菜 青ねぎ	淡口しょうゆ 塩・みりん 削り節・昆布
	ハンバーグの野菜あんかけ	豚肉 鶏肉	パン粉 砂糖 でんぷん	玉ねぎ たけのこ 人参 いんげん豆	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 削り節・昆布
	ひじきふりかけ	ひじき・削り節	ごま・砂糖	赤しそ	しょうゆ・塩

	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	608	15	30	2	301	72	3	190	0.6	0.4	30	4.9

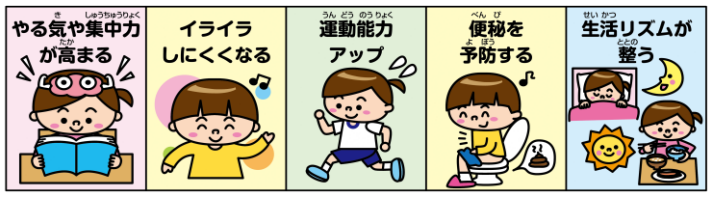
日	献立名	材料名（ざいりょう名） 赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
18（木）	牛乳	牛乳			
	オリーブパン		パン オリーブオイル		
	ジュリエンヌスープ	ベーコン	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
	キーマカレー	牛肉 豚肉	カレールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース カレー粉・塩
19（金） ブックメニュー	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	野菜汁	鶏肉 赤みそ・白みそ		人参・大根 ごぼう・しめじ 小松菜	削り節・昆布
	コロッケ	豚肉	じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油	玉ねぎ	塩・こしょう
	キャベツ	本の紹介「ひと」		キャベツ	
22（月）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	ワンタンスープ	豚肉	小麦粉	玉ねぎ・人参 生姜・しいたけ チンゲン菜 もやし・青ねぎ	塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜
	豚キムチ炒め	豚肉	砂糖 サラダ油	生姜 ニラ 白菜キムチ	酒 濃口しょうゆ
23（火）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	玉ねぎたっぷりスープ		じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ・生姜 コンソメ 淡口しょうゆ 塩・こしょう
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード		塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒
	マカロニのアーリオオーリオ	ベーコン	マカロニ オリーブオイル	赤ピーマン にんにく	トウバンジャン 塩
		※アーリオが「にんにく」、オーリオは「オリーブオイル」という意味			
24（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	かき卵汁	卵 鶏肉		青ねぎ えのき 人参 玉ねぎ	削り節・昆布 淡口しょうゆ 塩 みりん
	かつおの五色揚げ	かつお	でんぷん さつまいも 砂糖 米油	人参 枝豆 コーン 生姜 にんにく	塩 酒 ケチャップ 淡口しょうゆ

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
25（木）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	ナポリタン	ウインナー	スパゲティ サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 塩・こしょう
	コールスローサラダ（マヨネーズ）	ハム	マヨネーズ ※卵使用 別付け	キャベツ 人参 きゅうり	
26（金）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	五月汁	豆腐 赤みそ 白みそ	じゃがいも	筍 人参 玉ねぎ	削り節・昆布
	ふきのすき煮	豚肉	砂糖 サラダ油	ふき ごぼう 人参	こんにゃく・酒 濃口しょうゆ 削り節・昆布
	ヨーグルト	ヨーグルト			
29（月）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		ごぼう 大根 人参 青ねぎ	こんにゃく 削り節・昆布 しょうゆ みりん・酒
	いか天ぷらののり塩がけ	いか 青のり	小麦粉・でんぷん 米油		塩
	きゅうちゃん漬け	昆布	砂糖 白ごま	きゅうり 生姜	濃口しょうゆ みりん・酢
30（火）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	コンソメスープ	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 淡口しょうゆ
	豚肉のトマトソースがけ	豚肉	バター 砂糖	玉ねぎ しめじ トマト（缶） にんにく	塩・こしょう コンソメ 酒
	ブロッコリー			ブロッコリー	
31（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	新じゃが芋の煮物	鶏肉 厚揚げ	じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん豆	こんにゃく 濃口しょうゆ みりん・酒 削り節
	さわらのゴマダレ焼き	さわら	ゴマ油 白ごま 砂糖	生姜 青ねぎ	塩 濃口しょうゆ 酒・みりん

元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん！

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

まずは頑張って10分～20分ほど早く起きましょう。早起きをして、朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

おなかがすいていません

夕ご飯を早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。