

# 令和4年度 5月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：より良い食事の仕方を身につけよう

都合により献立が変わることがあります。

三根東小学校

にち よ う 曜	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるものになる(赤)	おもに体の調子を整えるものになる(緑)				
		穀類・いも類・砂糖・油など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そうなど	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ		
2月	 <b>遠足 歓迎遠足（お弁当）</b> 							
6金	五目すし	ごはん,上白糖	鶏肉	にんじん,ごぼう,かんぴょう,干し椎茸	しょうゆ,本みりん,穀物酢,食塩	606	21	317
	牛乳		牛乳			5月5日はこどもの日でした。こどもの日は端午の節句ともいい、子どもたちの成長を祝う行事です。子孫繁栄や病気に負けないようにと願いを込めて、かしわ餅やちまきを食べます。今日は、かしわ餅を出しています。葉っぱをとって食べてください。		
	ごまあえ	いりごま,ねりごま,三温糖		ほうれんそう,もやし,キャベツ	しょうゆ			
	はんぺんのすまし汁		はんぺん,おわん種(やまいも),豆腐	玉葱,葉ねぎ	昆布かつおだし,しょうゆ,本みりん,食塩,水			
	かしわもち	かしわもち						
9月	ハヤシライス	ごはん,強化米	牛肉	玉葱,にんじん,グリーンピース(冷凍),トマト缶,国産マッシュルーム,にんにく	水,デミグラスソース,ハヤシルウ(乳),ディナーハヤシルー(乳),赤ワイン,食塩,白こしょう	608	20	276
	牛乳		牛乳			甘藷は、薏みかんの一種で、甘酸っぱさとほのかな苦みが特徴の柑橘類です。収穫した後、涼しい場所で保管し、酸っぱさを飛ばしています。よく味わって食べましょう。		
	フレンチチリ	クリーミーフレンチドレッシング,三温糖	ロースハム	キャベツ,きゅうり,コーン	穀物酢			
	甘夏みかん			甘夏みかん				
10火	ごはん	ごはん,強化米			水	585	30.4	361
	牛乳		牛乳			食事中、箸の反対側の手はどこに置いていますか？食器を持つか、熱くて持てないときは、食器にそえましょう。食器を持つときは、ふちに親指をそえ、4本の指で下から支えるように持ちましょう。		
	鮭のレモン焼き		しろさけ	レモン(果汁)	酒,食塩			
	ごまあえ	ごま,三温糖		アスパラガス,きゅうり,キャベツ,にんじん	しょうゆ			
	かしわごぼう汁	こんにゃく	鶏肉,厚揚げ	だいこん,ごぼう,にんじん,葉ねぎ	昆布かつおだし,しょうゆ,酒,食塩,水			
11水	ごはん	ごはん,強化米			水	628	22.6	293
	牛乳		牛乳			豚豚は中国料理のひとつで、豚肉に衣をつけて揚げたものと、さつまいもを、酢、砂糖、しょうゆ、かたくり粉などで作った「甘酢あん」でからめた料理です。すぶたという名前は日本で作られました。		
	豚豚	かたくり粉,なたね油,三温糖	豚肉	しょうが,にんじん,玉葱,だけのこ(水煎),青ピーマン,れんこん,干し椎茸	しょうゆ,酒,穀物酢,トマトケチャップ			
	中華スープ		わかめ	こまつな,玉葱,にんじん,えのきたけ	からスープチキン,水,しょうゆ,酒,食塩			
	アセロラゼリー	アセロラゼリー						
12木	ピタパン	ピタパン(乳)				504	24.5	274
	牛乳		牛乳			今日はピタパンを食べます。ピタパンとは、中近東でよく食べられているパンの一種です。半分に切って、ポケットになったところにサラダやお肉をはさんでサンドイッチのようにして食べます。点線が入っていて半分から取れやすくなっていますので、はさんで食べてみてくださいね。		
	タンドリーチキン		鶏肉,ヨーグルト(乳)	しょうが,にんにく	食塩,白こしょう,カレー粉,トマトケチャップ,しょうゆ			
	サラダ	野菜いっぱいドレッシング(和風)		キャベツ,きゅうり,アスパラガス,コーン				
マカロニスープ	マカロニ,じゃがいも	ベーコン	玉葱,にんじん,えのきたけ,パセリ	からスープチキン,しょうゆ,食塩,白こしょう				
13金	ごはん/しそひじき	ごはん,強化米	しそ味ひじき		水	635	28.3	339
	牛乳		牛乳			毎日「使うお箸、おはしの持ち方は正しくできていますか。お箸が上手に使えないと、おいしい料理が、口まで届きません。毎日練習することで、上手に使うことができるようになります。正しく持って、おいしく料理を食べましょう。		
	白身魚のあんかけ	かたくり粉,なたね油	ホキ 50g	しょうが,にんにく	食塩,トマトケチャップ,しょうゆ,酒,本みりん			
	野菜炒め	なたね油	豚肉	キャベツ,もやし,こまつな,にんじん	食塩,白こしょう			
	とうふ汁	つきごんにゃく,さといも(冷凍)	鶏肉,絞豆腐,米みそ	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	酒,煮干しだし			
16月	ごはん	ごはん,強化米			水	604	27.9	364
	牛乳		牛乳			みそ味噌について、みそは、日本の伝統的な調味料です。みそ汁には欠かすことができません。大豆からつくられているため、体をつくるものになります。給食で使用しているみそは、佐賀県産の大豆からつくられています。		
	鶏肉の香草焼き		鶏肉		シーズニングパウダー			
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも,こんにゃく,三温糖	豚肉	にんじん,さやいんげん	しょうゆ,本みりん,酒			
	キャベツのみそ汁		油揚げ,米みそ	キャベツ,玉葱,葉ねぎ	煮干しだし			
17火	ごはん	ごはん,強化米			水	585	24.3	287
	牛乳		牛乳			はしつかるときは、お箸を使う時に正しく動かすことができますか？箸は上から3分の1くらいのところを持ちます。動かすときは、上の箸たけを動かします。毎日練習して、上手に使えるようになります。		
	さわらの竜田揚げ	かたくり粉,サラダ油	さわら 50g	しょうが	しょうゆ,酒,本みりん			
	ほうれん草のごまあえ	いりごま,すりごま,三温糖		ほうれん草,キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ			
	春雨汁	普通はるさめ(乾)	焼き竹輪	玉葱,えのきたけ,葉ねぎ	昆布かつおだし,しょうゆ,本みりん,食塩,水			

日 よ 曜	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)	
		おもにエネルギーのもとになる(糖)	おもに体をつくるものになる(赤)	おもに体の調子を整えるものになる(緑)				調味料など
		穀類・いも類・砂糖・油など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そうなど	野菜・きのこ・くだものなど	給食ひとことメモ			
18 水	ごはん	ごはん,強化米			水	602	26.3	271
	牛乳		牛乳					
	豚肉とじゃがいも炒め	じゃがいも,なたね油,三温糖	豚肉	しょうが	しょうゆ,酒,本みりん			
	アパカのおかかあえ	三温糖	かつおぶし	アスパラガス,きゅうり,キャベツ,にんじん	しょうゆ			
	かきたま汁		鶏肉,たまご	玉葱,えのきたけ,葉ねぎ	昆布かつおだし,しょうゆ,本みりん,酒,食塩,水			
19 木	食パン	食パン				645	29.6	335
	牛乳		牛乳					
	リンゴジャム	リンゴジャム						
	ポークビーンズ	じゃがいも,三温糖,オリーブ油	大豆,豚肉	玉葱,にんじん,にんにく,パセリ,トマト缶(ダイス),トマトピューレ	トマトケチャップ,ウスターソース,赤ワイン,本みりん,食塩,白こしょう,しょうゆ			
	ごぼうサラダ	クリーミー胡麻ドレッシング,すりごま	ツナ	ごぼう,キャベツ,にんじん,コーン	しょうゆ			
20 金	焼き肉チャーハン	ごはん,強化米	牛肉	玉葱,ごぼう,にんじん,にんにく	水,しょうゆ,酒,食塩,白こしょう	568	24.2	337
	牛乳		牛乳					
	パンパンジー	上白糖,いりごま	チキンささみ	きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,穀物酢,酒			
	チンゲンサイのスープ	ごま油	豚肉	キャベツ,チンゲンサイ,玉葱,干し椎茸	がらスープ,ポーク,酒,しょうゆ,食塩,白こしょう			
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)						
23 月	ごはん	ごはん,強化米			水	584	21.6	288
	牛乳		牛乳					
	ちくわの磯辺あげ	薄力粉,サラダ油	焼き竹輪,ほしのり					
	切干大根の炒め煮	ごんにゃく,三温糖	鶏肉	切干しいごん,にんじん,干し椎茸	しょうゆ,酒,本みりん			
	すまし汁	おわらふ	豆腐,カットわかめ	玉葱,えのきたけ,葉ねぎ	昆布かつおだし,しょうゆ,本みりん,食塩			
24 火	ポークカレーライス	ごはん,強化米,じゃがいも	豚肉	玉葱,にんじん,ぶなしめじ,セロリ,にんにく	水,ディナーカレー(乳),カレールー,ブレイク,トマトケチャップ,赤ワイン,食塩	600	21.3	292
	牛乳		牛乳					
	ツナとひじきサラダ	三温糖	干ひじき,ツナ	キャベツ,きゅうり	しょうゆ,本みりん,穀物酢,しょうゆ			
25 水	ごはん	ごはん,強化米			水	639	28.1	262
	牛乳		牛乳					
	鶏の照り焼き		鶏肉	しょうが	しょうゆ,本みりん,酒			
	野菜炒め	和風ドレッシング	ロースハム	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー(ゆで),コーン				
	ワンタンスープ	ウェーブワンタン	豚肉	玉葱,葉ねぎ,もやし	がらスープ,チキン,しょうゆ,酒,食塩,白こしょう			
26 木	ロールパン	ロールパン				606	29.3	327
	牛乳		牛乳		食塩,白こしょう,ナツメグ,ケチャップ,デミグラスソース,赤ワイン,ウスターソース			
	ミートローフ	パン粉	牛肉,豚肉,おから	ソテーオニオン				
	キャベツの炒め物	サラダ油	ウィンナー	キャベツ,もやし,にんじん,コーン	食塩,白こしょう,しょうゆ			
	野菜スープ	じゃがいも	豚肉	ごまつな,玉葱,にんじん	しょうゆ,酒,食塩,白こしょう,がらスープ,チキン			
27 金	ごはん	ごはん,強化米			水	591	25.9	460
	牛乳		牛乳					
	いわしの梅煮		いわし梅煮					
	和風サラダ	上白糖,サラダ油	ロースハム,かつお節	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	穀物酢,しょうゆ,食塩			
	みそ汁		豆腐,カットわかめ,米みそ	ごまつな,玉葱,えのきたけ	煮干しだし			
30 月	しそわかめごはん	ごはん,強化米	わかめごはんの素		水,乾燥赤しそ	549	21	315
	牛乳		牛乳					
	煮込みうどん	うどん	鶏肉,カット油揚げ,さつま揚げ	玉葱,葉ねぎ,にんじん	しょうゆ,みりん,昆布かつおだし,食塩			
	ほうれん草のアーモンドあえ	アーモンド		ほうれん草,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ,本みりん			
31 火	ごはん	ごはん,強化米			水	636	27.2	372
	牛乳		牛乳					
	鶏のレモン煮	かたくり粉,なたね油,三温糖	鶏肉	しょうが,レモン(果汁)	酒,食塩,しょうゆ,水			
	野菜炒め	なたね油	豚肉	キャベツ,もやし,チンゲンサイ,にんじん	食塩,白こしょう,しょうゆ			
	たけのこのみそ汁		厚揚げ,米みそ	たけのこ(水煮),玉葱,えのきたけ,ねぎ	煮干しだし			

5月に使用するハムは下記の原材料のものを使用しています。

- ・ロースハム：豚ロース肉、でん粉、発酵調味料、えんどう豆たん白、食塩、砂糖、香辛料(ペパー、オニオン、メース、コリアンダー、ナツメグ、ジンジャー、ガーリック)、酵母エキス
- 【アレルギー：なし、コンタミネーション：小麦・卵・乳の製造ライン上】