

令和7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						三根東小学校		
にち 日 よう 曜	こんだてめい 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 (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (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		
1 木	ミルクパン	ミルクパン				612	22.9	312
	牛乳		牛乳			5月の給食目標は、「より良い食事のしかたを身につけよう」です。食器は		
	和風スパゲティ	スパゲッティ、有塩バター	鶏肉、ベーコン	玉葱、えのきたけ、にんじん、こまつな、にんにく	しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう、昆布茶	手にもって食べていますか？持てないときは、手をそえて食べましょう。正し		
	海そうサラダ	和風ドレッシング	ささみ、海藻ミックス	キャベツ、きゅうり、コーン		いはしの持ち方はできていますか？正しいいはしの持ち方を身につけましょ		
2 金	たけのこごはん	ごはん、三温糖	鶏肉、油あげ	たけのこ、にんじん、枝豆、干し椎茸	しょうゆ、みりん、穀物酢、食塩	606	21.0	317
	牛乳		牛乳			5月5日はこどもの日です。こどもの日は端午の節句ともいい、子どもたち		
	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、にんじん	しょうゆ	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		
	はんぺん汁		はんぺんおわん種(やまいも)、わかめ	玉葱、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩	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		
	かしわもち	かしわもち				をとって食べてください。		
7 水	ごはん	ごはん、強化米				709	26.3	281
	牛乳		牛乳			れんこんにはでんぶん、ビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは、か		
	とんかつソース	小麦粉、パン粉、なたね油	豚肉	にんにく、セロリ	食塩、こしょう、トンカツソース、ドライパセリ	ぜの予防や肌の調子を整えるだけでなく、老化やがんの予防にも効果があ		
	れんこんのきんぴら	ごんにゃく、三温糖	竹輪	れんこん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん、酒	ることがわかっています。れんこんを食べて、ビタミンCをとりましょう。		
	すまし汁	おわらふ		玉葱、にんじん、こまつな、えのきたけ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
8 木	食パン	食パン				610	26.4	310
	牛乳		牛乳			ポークビーンズはアメリカの代表的な家庭料理のひとつです。豆と豚肉のト		
	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、パセリ、	トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、食塩、白こしょう、トマトピューレ、ドライパセリ	マト味の煮込み料理です。給食では、大豆を使っていますが、アメリカで		
	ツナコーンサラダ	コーンクリームドレッシング	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン		は、白いんげん豆が多く使われています。大豆には、たんぱく質だけでなく、		
	りんごジャム	りんごジャム				食物繊維や、鉄など、たくさんの栄養が含まれています。		
9 金	給食はありません							
12 月	ごはん	ごはん、強化米				655	21.6	419
	牛乳		牛乳			自分がどのような姿勢で食べているか、気にしたことがありますか？悪い姿		
	肉団子の甘酢あん	かたくり粉、なたね油、三温糖	ミートボール	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、青ピーマン、れんこん	しょうゆ、酒、穀物酢、トマトケチャップ	勢で食べると、周りの人が嫌な思いをするだけでなく、食べこぼしたり、のど		
	中華スープ	マロニー	豚肉	こまつな、玉葱、にんじん	がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩	につまらせることにもなります。姿勢よく食べましょう。		
13 火	ごはん	ごはん、強化米				601	26.2	270
	牛乳		牛乳			きゅうしよく まいにち げんき す 給食は、毎日元気に過ごすことができるように栄養のバランスを考えて		
	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、みりん	作っています。健康に成長できるよう、しっかりよくかんで食べましょう。		
	いそあえ	三温糖	青のり	もやし、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、にんじん、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、酒、食塩			
14 水	ごはん	ごはん、強化米				684	26.4	263
	牛乳		牛乳			あさ た 朝ごはんは食べてきましたか？朝ごはんの大切な役目は、脳のエネルギー		
	白身魚の揚げ煮	でん粉、なたね油	ホキ	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	をおさない、お昼までの活動のもとになることです。また、夜 休んでいた体を		
	野菜の和え物	三温糖		キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん	しょうゆ	元気に動かすスイッチを入れることです。しっかり食べてきましょう。		
	みそ汁		厚揚げ、わかめ、米みそ	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、葉ねぎ	煮干し			
15 木	ミルクパン	ミルクパン				601	26.5	310
	牛乳		牛乳			タンドリーチキンはインド料理のひとつです。鶏肉にヨーグルトや香辛料で下		
	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	味をつけて焼いています。本場インドでは、タンドールという釜で焼いて作る		
	野菜サラダ	野菜いっぱいドレッシング		キャベツ、きゅうり、アスパラガス、コーン		ことから、タンドリーチキンと言います。		
	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	がらスープチキン、ブイヨン、しょうゆ、食塩、白こしょう、ドライパセリ			
16 金	焼き肉チャーハン	ごはん、強化米	豚肉	玉葱、ごぼう、にんじん、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	561	25.2	385
	牛乳		牛乳			ぎゅうにゅう 牛乳やヨーグルトには、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。		
	パンバンジー	上白糖、いりごま	チキンささみ	きゅうり、もやし、キャベツ	しょうゆ、穀物酢、酒	カルシウムは体の成長に欠かせないので、毎日しっかりととりましょう。		
	チンゲンサイのスープ		豚肉	キャベツ、チンゲンツアイ、玉葱、にんじん、きくらげ	がらスープポーク、酒、しょうゆ、食塩、白こしょう			
	フルーツムース	フルーツムース (乳)						

にち 日 よう 曜	こんだてめい 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 (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (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		
19 月	ごはん	ごはん、強化米				588	24.3	370
	牛乳		牛乳			きゅうしょく ちょうさん こめ きょうか まい い きゅうしょく 給食のごはんは、みやき町 産の米に強化 米を入れて給食センターで た きょうか まい 炊いています。強化 米は、ビタミンやミネラルなどの栄養を強化するために くわ あじ た 加えています。よくかんで味わって食べてください。		
	そぼろ煮	こんにゃく、さといも、三温糖	鶏肉、厚あげ、米みそ、赤みそ	だいこん、玉葱、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、みりん			
	おかかあえ	三温糖	かつおぶし	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ			
	のりつくだに		のり佃煮					
20 火	ごはん	ごはん、強化米				580	29.1	324
	牛乳		牛乳			てあら しょうす ゆびだき ゆび つ ね あら のこ おお 手洗いは上手にできていますか？ 指先や、指の付け根は洗い残しが多い ぶぶん かんせんしよまほう せっけん あわだ ゆび ゆび あいだ 部分です。感染症 予防のためにも、石鹸を泡立てて、指と指の間まで しっかりあら 洗いましょ。		
	鮭のてり焼き		鮭	しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩			
	春雨の酢の物	緑豆はるさめ、三温糖	ロースハム	きゅうり、キャベツ、にんじん	穀物酢、しょうゆ			
	みそ汁	じゃがいも	油あげ、米みそ	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、葉ねぎ	煮干し			
21 水	ごはん	ごはん、強化米				604	25.0	286
	牛乳		牛乳			きゅうしょく ぜんぶ た えいよう と しょくじ まいにち 給食は、全部食べてこそ、栄養のバランスが取れた食事となります。毎日 きゅうしょく からだけんこう せいちょう せっけん あわだ ゆび ゆび あいだ の給食はみなさんの体が健康に成長していくために必要な量です。戻って しょっかん ひ た えいよう と る食缶が、からっぽの日はうれしいです。しっかり食べて栄養を取りましょ。		
	チンジャオロース	上白糖、かたくり粉	豚肉	たけのこ、玉葱、にんじん、青ピーマン、きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
	焼きギョーザ		焼きぎょうざ					
	中華たまごスープ		鶏肉、たまご	クリームコーン、ほうれんそう、玉葱	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
22 木	ミルクパン	ミルクパン				604	31.3	327
	牛乳		牛乳			ぜんごく かくち さいばい はる なつ あき きせつ キャベツは全国 各地で栽培され、春まき、夏まき、秋まきと季節をずらし さいばい いちねんじゅう た て栽培しているので一年中でまわっています。キャベツには、食べすぎやスト レスなどで荒れてしまった胃を健康な状態に 戻してくれるビタミンがたくさん ふく 含まれています。		
	ミートローフ	パン粉	牛肉、豚肉、おから、豆乳	ソテーオニオン	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			
	キャベツの炒め物	なたね油	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	鶏肉	こまつな、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			
23 金	チキンカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	鶏肉	玉葱、にんじん、枝豆、にんにく	ディナーカレールー(乳)、カレールーフレーク、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩	604	20.5	282
	牛乳		牛乳			きゅうしょく ちょうさん こめ きょうか まい い きゅうしょく 給食のごはんは、みやき町 産の米に強化 米を入れて給食センターで た きょうか まい 炊いています。強化 米は、ビタミンやミネラルなどの栄養を強化するために くわ あじ た 加えています。よくかんで味わって食べてください。		
	ひじきサラダ	三温糖	干ひじき、ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、本みりん、穀物酢、しょうゆ			
26 月	わかめごはん	ごはん、強化米	わかめごはんの素			571	21.3	317
	牛乳		牛乳			うみ は かいそう なか わかめは、海のそこに生えている海藻です。わかめにはおなかの中をそうじし てくれる、食物せんいがたくさん入っています。食物せんいは腸内環境を整 えるためにも大切な栄養です。すすんで食べてくださいぬ。		
	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			
	アーモンドあえ	アーモンド		ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん			
27 火	ごはん	ごはん、強化米				643	27.2	365
	牛乳		牛乳			とりにく しぼう すく からだ しつ おお ふく た 鶏肉は脂肪が少なく、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含んでいる食べ もの きゅうしょくつか とりにく ありあけ どり さがけん そだ と 物です。給食で 使っている鶏肉は「有明鶏」という佐賀県で育てられた鶏 りにく そだ とりにく 肉です。エサにこだわって育てられている鶏肉です。		
	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			
	野菜いため	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			
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ、米みそ	玉葱、えのきたけ、にんじん、ねぎ	煮干し			
28 水	ごはん	ごはん、強化米				649	24	280
	牛乳		牛乳			さがし とうち はん うえ やさい あまから シシリアンライスは佐賀市のご当地グルメです。ご飯の上に野菜と甘辛いイ いた ぎゅうにく しあ た りょうり レで炒めた牛肉をのせ、仕上げにマヨネーズをかけて食べる料理です。ぜひ の た 乗せて食べてみてください。		
	シシリアン(具)	三温糖	牛肉	玉葱、しょうが、にんにく、	りんごピューレ、しょうゆ、酒、本みりん			
	シシリアン野菜/マヨネーズ	和風ドレッシング、エッグケアマヨネーズ(卵なし)		キャベツ、にんじん、きゅうり	食塩			
	野菜スープ		鶏肉	玉葱、にんじん、こまつな、えのきたけ	白ワイン、食塩、白こしょう、がらスープボーク			
29 木	黒糖パン	黒糖パン				635	21.3	436
	牛乳		牛乳			きゅうしょく た た もの え みなさんは、給食をのこさず食べていますか。食べ物は、それぞれちがつた栄 いようそ からだなか た もの からだひ 養素をふくみ、体の中でののはたらきがちがいます。ひとつの食べ物で体に必 つようえいようそ た もの た 要な栄養素をふくんでいる食べ物はないので、なんでも食べることが大切で す。		
	オムレツ		トマトオムレツ (卵)					
	ドレッシングサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん				
	コーンスープ	じゃがいも	鶏肉、牛乳	玉葱、にんじん、コーン、クリームコーン	コーンポタージュ、白ワイン、食塩、ドライバセリ			