



5月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神埼市学校給食共同調理場
脊振小学校

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー ル kcal	エ ネ ル g	た ん づ ば g	し し つ g
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品						
1 金					えんそく								
4 月					みどりのひ								
5 火					こどものひ								
6 水					ふりかえきゅうじつ								
7 木	ごはん	○ さいのぼりハンバーグ のりあえ わかたけじる	さいのぼりハンバーグ 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ			せいばくまい きょうかまい さとう かたくりこ		ウチヤップ ソース ワイン 醤油 酢	547	20.3	14.9	
8 金	ちゅうかどん (おぎごはん)	○ かむかむのひ	ぶたにく えび さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし しょうが きくらげ たけのこ たまねぎ	せいばくまい きょうかまい おぎ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	かき油 醤油 塩 こしょう ガラフ	527	21.2	12.5	
11 月					ふりかえきゅうじつ								
12 火	ごはん	○ しろみぎかなフライ おからのいりに キャベツのみそしる	しろみぎかなフライ おから とうりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう			せいばくまい きょうかまい さとう	あぶら あぶら	醤油 みりん 醤油 昆布 削り節 削り節 煮干	628	24.8	19.5	
13 水	おぎごはん	○ にくだんごのあまずあん もやしのあえもの	にくだんご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ きくらげ	せいばくまい きょうかまい おぎ さとう	あぶら ごまあぶら	塩 かき油 酢 酒 ウチヤップ ソース 醤油	632	24.1	19.4	
14 木	コッペパン	○ いろどりやさいのメンチカツ やさいいため トマトスープ	いろどりやさいのメンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう				コッペパン あぶら あぶら	塩 しょう油 醤油 かつお 豆腐 塩 しょう油	538	23.1	20.8	
15 金	たかなそぼろどん (おぎごはん)	○ かんざきしよくのひ アスパラガスのサラダ みそしる	とりにく だいずミート ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ	せいばくまい きょうかまい おぎ さとう	酒 みりん 醤油 酢 醤油	573	21.8	18.5		
18 月	コンソメピラフ	○ にくだんごスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいずミート にくだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく とうもろこし マッシュルーム	せいばくまい きょうかまい おぎ さとう	あぶら 塩 コンソメ こしょう	かつお ガラスープ 塩 しょう油	552	20.6	15.6	
19 火	ごはん	○ ちくわのいそべあげ やさいのゆかりあえ けんちんじる	ちくわ ざさみ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり			せいばくまい きょうかまい こむぎこ	あぶら	醤油	538	20.7	12.7	
20 水	おぎごはん	○ ごもくあつやきたまご からしあえ かぼちゃのみそしる	ごもくあつやきたまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	せいばくまい きょうかまい おぎ さとう	辛子 醤油 酢 煮干 削り節	542	20.4	13.8		
21 木	ごはん	○ とりにくのレモンだれ ちゅうかあえ はるざめスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		レモン	せいばくまい きょうかまい かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	塩 しょう油 醤油 こしょう 醤油	612	24.2	18.0	
22 金	ごはん	○ グリーンシチュー しおこんぶサラダ	とりにく とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム	せいばくまい きょうかまい じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ワイン 塩 こしょう コンソメ	603	21.9	19.2	
25 月	ごはん	○ さんさいいつくね かいそうサラダ ぶたじる	さんさいいつくね ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ			せいばくまい きょうかまい じゃがいも こんにやく	ごまあぶら	青じそドレッシング 酒 みりん 煮干 削り節	571	22.7	15.2	
26 火	おぎごはん	○ さんさいのもの ごまあえ	ぶたにく さつまあげ こおりとうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ	せいばくまい きょうかまい おぎ こんにやく さとう	あぶら	酒 みりん 醤油	573	24.5	15.4	
27 水	ごはん	○ さかなのカレーあげ きんぴらごぼう すましじる	あかうお さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう			せいばくまい きょうかまい こむぎこ かたくりこ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	塩 酒 カレー粉 醤油 酒	579	23.0	16.0	
28 木	そぼろちらし	○ ごぼうサラダ かきたまじる	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう はねぎ		たくあん	せいばくまい きょうかまい おぎ さとう	ごまあぶら	醤油 酢 塩	542	20.5	15.6	
29 金	おぎごはん	○ チャプチェ かんこくふうわかめスープ とうにゅうプリンタルト	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にんじん はねぎ	りんごピュレ しょうが にんにく たまねぎ ごぼう たけのこ きくらげ にんにく	せいばくまい きょうかまい おぎ はるざめ さとう	ごまあぶら	醤油 酒 みりん 塩 しょう油 ガラスープ 塩 しょう油	626	18.9	19.0	

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均 510 19.6 14.8





高菜漬け作りを見学してきました！

給食で使っている高菜漬けは千代田町の小鹿地区にある「小鹿ファーム」さんのものです。先日、高菜漬け作りを見学させていただきました。

高菜漬け作りの工程

1.5 トンの高菜が植えられた畑



①高菜を収穫する

畑に植えてある高菜を5kg ずつ計量しながら6人で840kg程度収穫します。



②ハウスで1日干す

ハウスで干して水分を飛ばします。



④本漬けにする

塩漬けして4日後に本漬けします。本漬けにする樽に塩漬けした高菜を1段敷き詰めたら、うこん・塩・とうがらしを混ぜたものを入れ、また高菜を敷き詰める。この工程を4人で交代しながら繰り返していきます。



③塩漬けにする

1日干した高菜を塩漬けにします。

⑤冷蔵庫で保存する

漬けたものを密閉し、重りを乗せて半年くらい寝かせたのちに出荷されます。



- 添加物は使われていません。
- 漬物の衛生規範が改正され、それに合った施設で作られています。
- 1回に60kgの樽12樽分を2回に分けて合計720kg作られています。

大量の漬物を作るのは重たいものを抱えたり、中腰で作業したりして大変な作業です。おいしい漬物ができるように心を込めて作られています。

5月15日の神埼食の日の高菜そばろ井に小鹿ファームさんの高菜漬けを使います。作って下さった方の気持ちを考えながら味わって食べましょう。