

5月学校給食献立表



鹿町江迎学校給食センター

日	よ	う	び	こんだてめい	主な働きと材料名						小学校	中学校
					体をつくるもとになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
					1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質		
6	木	ごはん	チンゲンさいのスープ すぶた オレンジ	ぶたにく とうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ピーマン にんじん パプリカ	オレンジ	たまねぎ	ごめ はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	678 26.4	836 32.1
7	金	ごはん	わかたけじる ごもくあつやきたまご ゆかりあえ かしわもち	たまごやき とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ	たけのこ えのき	ごめ かしわもち		644 22.9	768 26.3
10	月	むぎごはん	いりとうふ はるさめときゅうりのすのもの れいとうようなし のり	とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな いんげん	ようなし きゅうり	たまねぎ	ごめ むぎ さとう はるさめ	あぶら	630 26.1	790 31.8
11	火	ごはん	コッペパン カレーうどん おかかいため パナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ねぎ ブロッコリー	パナナ キャベツ	たまねぎ しめじ	コッペパン うどん でんぷん	カレールウ ごまあぶら	605 23.5	744 28.8
12	水	ごはん	たまねぎのみそしる アジフライ おひたし	アジフライ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのき	もやし	ごめ さとう	あぶら	654 23.4	802 26.9
13	木	ごはん	パーカーハウスパン ABCスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ	パーカーハウスパン じゃがいも マカロニ さとう		588 25.1	786 32.8
14	金	ごはん	かきたまじる いわしのしょうがに きんぴらごぼう	いわし てんぷら たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ えのき	ごぼう	ごめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	662 26.2	831 31.8
17	月	ごはん	とりごぼうじる サバのあげに ごますあえ	さば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん	キャベツ こんにやく しめじ	ごぼう たまねぎ	ごめ さとう	あぶら ごま	646 26.9	793 32.3
18	火	ごはん	くろざとうパン ポークビーンズ チーズオムレツ こまつなのソテー	オムレツ だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな トマト にんじん	たまねぎ	とうもろこし	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	605 25.3	854 33.6
19	水	ごはん	じゃがいものそぼろに さわらのしおやき きんしょうメロン	さわら とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	メロン こんにやく	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも ごめ さとう	あぶら	675 28.1	830 33.9
20	木	ごはん	コッペパン やきビーフン ししゃもフライ しおもみきゅうり りんごジャム	ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きくらげ	きゅうり もやし	コッペパン ビーフン ジャム	あぶら ごまあぶら	669 25.9	903 34.3
21	金	ごはん	ピビンパ(むぎごはん・やきにく・ ナムル・きんしたまご) わかめスープ れいとうパイン	ぎゅうにく とうふ かまぼこ わかめ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	パイン もやし	たまねぎ しいたけ	ごめ むぎ さとう	いりごま ごまあぶら	620 25.5	744 30.7
24	月	ごはん	じゃがいものみそしる さんまのかんろに いんげんのごまあえ	さんま あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	いんげん ねぎ にんじん	きゅうり	たまねぎ	ごめ じゃがいも さとう	ごま	638 22.2	803 26.9
25	火	ごはん	しょくパン キャベツとたまごのスープ じゃがチーズ オレンジ	たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	オレンジ	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも でんぷん	オリーブオイル	642 27.2	786 33.2
26	水	ごはん	チキンカレー(むぎごはん) フルーツカクテル	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もも パイン	みかん おろしりんご ゼリー	ごめ じゃがいも ゼリー むぎ さとう	カレールウ	679 21.2	832 25.2
27	木	ごはん	コッペパン タイピーエン ツナサラダ(ツナ) パナナ	うずらのたまご かまぼこ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ねぎ にんじん	パナナ きゅうり もやし	キャベツ たまねぎ	コッペパン はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	612 25.3	753 31.1
28	金	ごはん	ちゅうかスープ ホイコーロウ 中のみ:レモンゼリー	ぶたにく とうふ つくね みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン パプリカ	キャベツ もやし	たまねぎ しいたけ	ごめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら	631 25.3	840 31.2
31	月	ごはん	ごもくに きびなごごまフライ ひじきあえ	だいず あつあげ てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう きびなご ひじき	にんじん いんげん	きゅうり ごぼう とうもろこし	こんにやく れんこん	ごめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	682 25.7	875 32.3

地元でとれた食材や献立は、**太字**にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。

平均栄養価	647	815
	24.5	30.0
学校給食摂取基準	650	830
	26.8	34.2

【今月の献立について】

- ◎ 6日(木) 通常パンの日ですが、佐世保市Cブロックに合わせてごはん給食に変更しています。
- ◎ 7日(金) こどもの日の行事食として、成長を願い、「わかたけじる」と「かしわ餅」をつけています。
- ◎ 12日(水) 地元の旬の玉ねぎを使った「玉ねぎのみそ汁」、長崎県産のアジを使った「アジフライ」です。
- ◎ 19日(水) 毎月19日は「養育の日」です。長崎県産の「さわらの塩焼き」を出しています。



食べごよみ

端午の節句

5月5日は端午の節句です。
端午の節句には、ちまきやかしわ餅を食べる風習があります。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家が絶えない」と言われています。

