

令和6年5月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ 食事のマナーを守ろう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日： 5月31日 (金)

日にち	スプーン	 きょうひとくち 今日の一口メモ		献立名(こんだてめい)			たべもののはたらき			栄養価(えいようか)					
				しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	その他 (デザート等)	からだ おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとなる食べもの (黄色)	からだちようし おもに体の調子を ととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ 脂質 (g)		
1	すい	さんしょうは、日本を代表する香辛料の一つで、さわやかな香りと、ピリツとしたからさ、しびれが特ちょうです。今日はとり肉になじませて焼いています。		ごはん		厚揚げのみそ汁	とり肉のさんしょう焼き	だいこん 大根ともずくの酢の物		ぎゅうにゅう あげみそ とりにく	ごはん じゃがいも みりん さけ さとう	にんじん えのき たけ はねぎ さんしょう もずく だいこん	しょうがっこう 小学校 566	しょうがっこう 小学校 24.3	しょうがっこう 小学校 18.9
2	もく	★端午の節句献立★5月5日は端午の節句です。こどもの健やかな成長を願い、かぶとをかざり、こいのぼりをあげ、ちまきやかしわもちを食べる習慣があります。		ごはん		わかたけじり 若竹汁	かつおの米粉フライ	ほうれん草のおひたし	かしわもち	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ かつお かつお ぶし	ごはん さけ こめ こめこのパン こあぶら かしわもち	たまねぎ たけのこ にんじん もやし ほうれん草 とうもろこし	しょうがっこう 小学校 647	しょうがっこう 小学校 28.1	しょうがっこう 小学校 17.4
7	か	○ 今月の給食目標は「食事のマナーを守ろう」です。食事のマナーは、周りの人とおいしく楽しく食べるためにあります。まわりの大人や上級生の上手な食べ方やふるまいを見習い、楽しく食事ができる人を目指しましょう。		ごはん		ポトフ	メンチカツ	キャバツとコーンのサラダ	かしわもち (上小のみ)	ジョア とりにく メンチカツ ハム	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ キャバツ きゅうり とうもろこし	ちゅうがっこう 中学校 674	ちゅうがっこう 中学校 21.7	ちゅうがっこう 中学校 27.0
8	すい	山菜は、わらびやぜんまいなど野山に育つ植物や木のわかい芽などのことで、4月から5月に旬をむかえます。今日は、春の味覚がたくさんつまったうどんです。		ごはん		さんさいこめこ 山菜米粉うどん	いわしのおかか煮	ひじきの炒り煮		ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ いわしのおかか だ い ずみずみ ちくわ あぶら あげ ひじき	ごはん こめこめ みりん さとう さけ あぶら	たまねぎ さんさい いなめこ にんじん えだまめ ほししいたけ	しょうがっこう 小学校 583	しょうがっこう 小学校 25.3	しょうがっこう 小学校 17.9
9	もく	ナムルとは、野菜や山菜などをゆで、調味料、ごま油で和えた韓国料理のことです。日本では、ビビンバの具に使われますが、本場の韓国ではおかずとしてよく食べられます。		ごはん		じゃがいものみそ汁	豚肉のしょうが焼き	切りほしだいこん 切干大根の ごまナムル		ぎゅうにゅう あぶら わかめ みそ がたにく ちくわ	ごはん じゃがいも さけ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが りんごジュース もやし きりほしだいこん ほうれん草	しょうがっこう 小学校 543	しょうがっこう 小学校 24.4	しょうがっこう 小学校 16.0
10	きん	○ 麦ごはんには大麦を使います。大麦はお米に比べ食物せんいや、ビタミン、ミネラルが多いです。お米と大麦の食感のちがいを感じながらよくかんで食べましょう。		ごはん		ポークカレー	米粉のチキンカツ	キャバツのソテー		ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう クリーム とりにく ベーコン	ごはん おおむぎ じゃがいも カレー ルウ あかワイン オリーブオイル あぶら こめこ こめこのパン	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく キャバツ	しょうがっこう 小学校 685	しょうがっこう 小学校 29.8	しょうがっこう 小学校 21.4
13	げつ	さわらは、地域によって旬が異なります。瀬戸内では、春に産卵にやってくるので、春が旬と言われています。関東では、産卵期前のあぶらがのっている冬が旬とされています。		ごはん		ちくわ 竹輪のすまし汁	あげさわらのみそだれ	こうやとうふ 高野豆腐の煮物		ぎゅうにゅう ちくわ とうふ わかめ さわら みそ こうやとうふ	ごはん じゃがいも でんぱん あぶら さとう みりん	だいこん にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	しょうがっこう 小学校 609	しょうがっこう 小学校 24.5	しょうがっこう 小学校 22.9
14	か	○ コッペパンは、学校給食が全国に広めた、日本生まれのパンです。フランスパンの1つである、クッペをもとにして作られました。今日は、シチューに入れたり、ジャムをぬったりして食べてください。		ごはん		こめこ 米粉の クリームシチュー	照り焼きチキン	かんきつサラダ	いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく つくね とうにゅう とうにゅう クリーム とりにく	ごはん じゃがいも こめこ みりん かんきつ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく キャバツ もやし いちごジャム	しょうがっこう 小学校 596	しょうがっこう 小学校 26.5	しょうがっこう 小学校 22.6
15	すい	○ スタミナ納豆は、ひき肉やにんにくとしょうが、ごま油が入っているので、納豆のにおいが少ないです。納豆が苦手な人もごはんの上に乗せて、チャレンジしてみましょう。		ごはん		もずくスープ	豚キムチ	スタミナ納豆		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひきわりなっとう	ごはん さとう さけ ごまあぶら	もずく たまねぎ にんじん えのき たけ もやし はくさい キムチ にら しょうが にんにく はねぎ	しょうがっこう 小学校 575	しょうがっこう 小学校 25.8	しょうがっこう 小学校 22.2
16	もく	○ 【給食クイズ】今日は、光の国際デーだそうです。光の三原色は赤、青、もう一つは何色でしょう。 ①黄色 ②緑 ③白		ごはん		たまご 中華風卵スープ	ミートボールのケチャップあんかけ	もやしときゅうりのナムル		ぎゅうにゅう たまご ミートボール	ごはん ごまあぶら じゃがいも でんぱん あぶら さとう さけ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	しょうがっこう 小学校 585	しょうがっこう 小学校 23.6	しょうがっこう 小学校 20.9
17	きん	★食育の日★毎月19日は食育の日です。今月は石川県です。伝統的な文化や芸能が多く、北部は海、南部は平原や山地区があり、自然豊かな県です。今日は、根菜類をふんだんに使っためった汁とあいませを味わってください。		ごはん		めった汁	ぶりの竜田揚げ	あいませ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶり だいず あぶら あげ	ごはん さつまいも さけ さとう じゃがいも でんぱん あぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう しろねぎ しいたけ しょうが だいこん	しょうがっこう 小学校 660	しょうがっこう 小学校 26.7	しょうがっこう 小学校 27.0

令和6年5月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ 食事のマナーを守ろう


＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日： 5月31日(金)

日	月	献立名(こんだてめい)	献立名(こんだてめい)			たべものほたらき			栄養価(えいようか)					
			主食	牛乳	おかず	その他(デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べ物 (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べ物 (黄色)	おもに体の調子を ととのえる食べ物 (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
													汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)
20	げつ	○	マカロニは、イタリア料理で使われるパスタのひとつです。グラタン、スープ、サラダに使いますが、それぞれの料理に合う形や大きさのマカロニがあります。今日は、星形のマカロニがスープに入っています。	ごはん		米粉のマカロニスープ	ハンバーグのきのこソースかけ	ツナポテトサラダ	ぎゅうにゅう とり にく ハンバーグ まぐろフレーク	ごはん こめこマカ ロニ みりん さと う じゃがいもでん ばん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ チンゲ ンサイ にんじん エリンギ しめじ えのきたけ きゅ うり	小学校 601	小学校 24.6	小学校 19.5
21	か	火	たけのこは、成長が早く、1日で数cmから1m以上のびるため、旬の時期が10日間くらいしかありません。今日はたけのこご飯です。春の味覚を味わって食べてください。	ごはん		けんちん汁	さばの塩こうじ焼き	はるさめサラダ	ぎゅうにゅう どう ふ あぶらあげ さ ば とり	ごはん さとも ごまあぶら さけ はるさめ マヨネ ーズ	たけのこごはんの もと だいこん ごぼう にんじん しいたけ はねぎ きゅうり どうも ろこし	791	中学校 31.7	中学校 25.9
22	すい	水	○ 今日のスープに入っているクイッティオは、米粉でできたタイの平たいめんのことです。各国で呼び方がちがいますが、ベトナムではフォー、中国では、ビーフンと呼ばれています。	ごはん		クイッティオのスープ	チヂミ	ハムとレタスの中華和え	ぎゅうにゅう とり つくね チヂミ ハ ム	ごはん クイッティ オ あぶら さとう ちゅうかドレッシ ング	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ にんにく しょう が もやし レタ ス	589	18.6	19.6
23	もく	木	【給食クイズ】野菜の切り方の1つである、千切りをフランス語でなんと叫ぶでしょう。 ①ジュリエヌ ②アッシュ ③エマンセ ④ヌヴェル ⑤パッセ ⑥サラン ⑦ソルベ ⑧タピオカ ⑨トウモロコシ ⑩ワカメ	ごはん		厚揚げとニラの みそ汁	豚肉の にんにくみそ焼き	きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あつ あげ みそ ぶたに く ぎゅうにゅう ひらてん	ごはん さけ さと う みりん あぶら	たまねぎ にんじ ん えのきたけ にら しょうが にんにく こん にやく ごぼう	571	26.7	17.8
24	きん	金	○ とり天は大分県のレストランが発祥とされています。昭和のはじめに、骨のないとり肉を食べやすい大きさに切り、天ぷら風にアレンジしたのが始まりとされています。	ごはん		カレーうどん	とり天	のり酢和え	ぎゅうにゅう ぶた にく とりささみ きざみのり	ごはん こめこめん カレールウ こめこ さけ あぶら さと う	にんにく たまね ぎ にんじん は ねぎ もやし きゅうり えのき たけ	637	25.6	19.9
27	げつ	月	○ エスカパーチェは、油で揚げた魚を、酢やレモン汁などを混ぜた調味料につけたスペイン料理です。さわやかでさっぱりとした味わいです。今日はしいらを使っています。 【中学校のみ提供】	ごはん		はるさめスープ	エスカパーチェ	ピーマンのソテー	ぎゅうにゅう とり にく しいら ぶた にく	ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう さけ	たまねぎ にんじ ん こまつな し いたけ あかパプ リカ キャベツ ピーマン しめじ	574	25.6	17.9
28	か	火	○ グリンピースは、春から初夏にかけて収穫されます。グリンピースにはおなかをきれいにしてくれる食物せんいがたくさん入っています。今日は、グリンピースをポタージュにしています。	ごはん		グリンピースの ポタージュ	豚肉の トマトソースかけ	ハムポテ	ぎゅうにゅう ベー コン どうにゅう どうにゅうクリーム ぶたにく ハム	ごはん こめこ オ リーブオイル あぶ ら じゃがいも マ ヨネーズ	グリンピースパー ースト じゃがいも パーすと たまね ぎ にんじん パ イナップル きゅ うり	621	26.5	19.7
29	すい	水	○ コンソメは、すんだこはく色をしたフランス料理です。ブイヨンと似ていますが、ブイヨンは、肉と香味野菜で煮出しただし汁で、コンソメは、ブイヨンをより煮出して、味を整えたスープのことです。	ごはん		コンソメスープ	ユーリンチー	グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ウイ ンナー とり にく まぐろフレーク	ごはん じゃがいも さけ じゃがいも んぶん あぶら ご まあぶら さとう わふうドレッシ ング	たまねぎ マツ シュルーム ズッ キーニ はねぎ にんにく ブロッ コリー キャベツ にんじん	648	28.9	24.7
30	もく	木	西京焼きは、主に米から作られる西京みそに白身魚を漬けて焼いたものです。西京みそは、クリーム色またはあわい黄色で、強いあまみが特徴です。	ごはん		たまねぎのみそ汁	さけの西京焼き	じゃがいもの そぼろ煮	ぎゅうにゅう あつ あげ みそ サケ ぶたにく	ごはん さとう さ ん じゃがいも け みりん じゃが いも	たまねぎ だいこ ん にんじん は ねぎ しょうが こんにやく グリ ンピース	587	30.7	16.7
31	きん	金	○ ミネストローネは、具だくさんのスープという意味で、イタリアの野菜スープです。使う野菜は季節や地方によっていろいろで、そのとき家庭にある野菜を入れて作ります。	ごはん		ミネストローネ	野菜コロッケ	海そうサラダ	ぎゅうにゅう とり にく かいそうミッ クス かんてん	ごはん こめこマカ ロニ じゃがいも さとう コロッケ あぶら あおじそ ドレッシング	たまねぎ ズッ キーニ セロリ にんにく トマト きゅうり にんじ ん	615	18.4	21.1
				ごはん								771	22.9	22.4

＜月平均栄養価(小学生)＞ エネルギー 609kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.8g

＜月平均栄養価(中学生)＞ エネルギー 773kcal たんぱく質 31.8g 脂質 24.1g

 カミカミ献立です。



アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎよ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。