

# 学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。○給食の準備と後始末をきちんとしよう。

月日・曜日	こんだてめい名 献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)		
						塩: 食塩相当量 (g)	小学部	中・高等部
5/4 (月)		みどりのひ						
5/5 (火)		こどものひ						
5/6 (水)		ふりかえきゅうじつ 振替休日						
5/7 (木)	手作りハニートースト ぎゅうにゅう チキンとまめのサラダ ABCスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナー ヨーグルト	パン はちみつ さとう バター あぶら マカロニ ジャがいも さとう	みどりのなかま ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ いちご	今日は、「手作りハニートースト」が登場します。厚切り食パンにはちみつ・バター・上白糖を加熱して溶かしたものをたっぷりのせて焼きまします。 じゅわっと染み出すバターとはちみつの香りがたまらないハニートーストをお楽しみに♡	E: 601 塩: 2.9	E: 778 塩: 3.9	
5/8 (金)	さつますもじ ぎゅうにゅう きびなごのカリカリフライ とんじり	さつまあげ のり たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら さとう ジャがいも こめこ げんまいこ オリーブオイル あぶら しらたき あぶら	きりぼしだいこん にんじん たけのこ えだまめ しょうが だいこん にんじん ねぎ	<b>全国うまいもんめぐり①鹿児島県</b> あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！ 今年度の給食は、「全国うまいもんめぐり」と題して、日本のおいしい食べ物を取り入れていく予定です。 今回は、調理員さんが旅行で行きたい都道府県と、その地域で有名な食べ物を紹介します。 献立表の下の欄には、調理員さんの紹介もしています。ぜひご覧ください！	E: 599 塩: 2.3	E: 790 塩: 2.9	
5/11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりのゆずみそやき うのはな たけのこのむらくもじる バナナ	ぎゅうにゅう とりにく みそ おから ちくわ たまご わかめ	こめ さとう あぶら さとう かたくりこ	ゆず にんじん ごぼう ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ バナナ	<b>第1回目は、鹿児島県です！</b> 8日の給食では、鹿児島県の郷土料理「さつますもじ」を提供します。 「きびなご」とは、体長10cmほどの小魚です。鹿児島県の西に位置する薩摩半島は、きびなごの産地として有名です。	E: 635 塩: 1.7	E: 802 塩: 2.3	
5/12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそカツ うめゆかりあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さわにわん	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら ら こま こまあぶら	にんにく うめ ゆかり もやし こまつな キャベツ しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ	<b>全国うまいもんめぐり②愛知県</b> あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！ 第2回目は、愛知県です！ 愛知県の生産量が全国1位です。今日の副菜は、しこの風味が香る「梅ゆかりあえ」です。 また、愛知県といえば、名古屋名物「みそカツ」が有名ですね。給食でもよく登場する「沢庵漬」も、愛知県の郷土料理です。	E: 670 塩: 1.6	E: 792 塩: 1.9	
5/13 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのせせんに アスパラのオイマヨあえ ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ツナ だいず わかめ たまご	こめ むぎ こまあぶら さとう かたくりこ マヨネーズ さとう こま かたくりこ	ねぎ グリンピース しょうが にんにく トマト アスパラガス キャベツ コーン コーン にんじん ねぎ	今日は、4月から6月までが旬のアスパラガスを使います。アスパラガスには、疲労回復効果や利尿作用のあるアスパラギン酸が多く含まれています。また、柔らかな穂先は、栄養価が高く、血管を強くするルチンも含まれています。	E: 670 塩: 1.9	E: 897 塩: 2.4	
5/14 (木)	しよくパン ぎゅうにゅう オムレツ(バックケチャップ) マカロニサラダ はくさいのクリームに カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう たまご ハム ぎゅうにゅう とりにく にゅう	パン さとう あぶら マカロニ マヨネーズ こむぎこ あぶら こむぎこ あぶら さとう	トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい しめじ コーン	<b>選ぶ時のポイント</b> <b>アスパラガス</b> 穂先が締まっている 緑色が濃い 茎はまっすぐで曲がっていない 切り口がみずみずしい	E: 600 塩: 2.6	E: 762 塩: 3.7	
5/15 (金)	ねぶかめし ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき わふうごまサラダ ほうれんそうのすましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら みそ ごま マヨネーズ ふ	こめ あぶら さとう さとう ごま マヨネーズ ふ	ねぎ こまつな にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ だいこん にんじん	<b>全国うまいもんめぐり③京都府</b> あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！ 第3回目は、京都府です。 ねぶは昔から栽培されてきた野菜で、「ねぶか」や「ひともし」などの別名があります。ねぶかめしは、新米の豊作に感謝し、豊年の豊作を祈って作られる焼き込みご飯で、京都府山城地域の郷土料理です。 西京焼とは、京都で生まれた白みど「西京もど」に魚や肉を漬け込み、焼き上げる伝統的な和食料理です。	E: 568 塩: 2.5	E: 734 塩: 3.2	

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

## 調理員さんの紹介①(裏面も見てね☆)

名前 今野 めぐみ さん

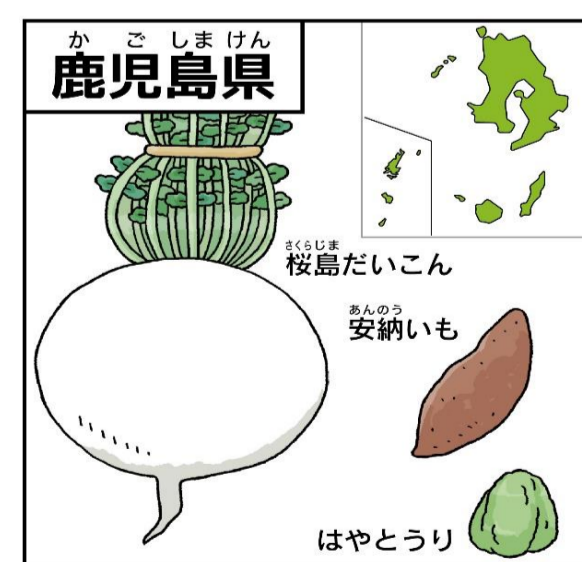
★あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！





鹿児島県に行きたいです。私の実家になりますが、遠いので、20年に1度しか行けてません。子どもの頃に食べた「鶏飯」「がね」「さつますもじ」。この3点セットがとっても好きでした。

「鶏飯」は、有名なので知っていると思いますが、「がね」とはさつまずのかき揚げで、衣にも砂糖が入って、おやつみたいなかき揚げです。「さつますもじ」とは、さつまず揚げ大根、人参、鶏肉、しいたけを混ぜた酢めし風のちらし寿司で、桜島大根を入れるめずらしいご飯でした。桜島に行ってみたいです。

★みんなに一言

給食室では、8人の調理員と栄養教諭の麻友先生が力を合わせ、安全で、とってもおいしい給食を作っています。みなさんの成長、みなさんの笑顔のために頑張っています。ですから、なるべく残さずに食べてもらいたいです。それが、給食室全員の願いです。



月日・曜日	ちようしょく 朝食	エ: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食	エ: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
5/4 (月)	みどりの日			
5/5 (火)	こどもの日			
5/6 (水)	振替休日			
5/7 (木)			ごはん ユーランチー こまつなとひじきのナムル ワンタンスープ パイン	エ: 870 塩: 2.2
5/8 (金)	ごはん わふうそぼろ あおのりポテト みそしる ヤクルト	エ: 613 塩: 1.9		
5/11 (月)			ごはん アジフライ (バックソース) じゃがいものカレーソテー おやこじる いちご	エ: 786 塩: 2.5
5/12 (火)	ごはん ミニハンバーグ (おろしソース) がんものにつけ みそしる ヤクルト	エ: 570 塩: 2.8	ごはん ぶたにくのねぎみそやき じゃがいものしおこうじいため そうめんじる ひゅうがなつゼリー	エ: 739 塩: 2.9
5/13 (水)	こくとうロールパン ハムエッグ ツナポテト コンソメスープ ストロベリージョア	エ: 562 塩: 3.3	おやこどん かぼちゃのあまからに みそしる とうにゅういちごムース	エ: 920 塩: 3.4
5/14 (木)	ごはん いわしのうめに ひじきのいりに みそしる ヤクルト	エ: 620 塩: 2.5	ごはん ぼうぎょうざ もやしのチンジャオロースー なめこの卵スープ オレンジ	エ: 724 塩: 2.5
5/15 (金)	ごはん そぼろひじき なめたけあえ みそしる ヤクルト	エ: 601 塩: 2.1		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

調理員さんの紹介①

名前 今野 ひとみ さん

★あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！

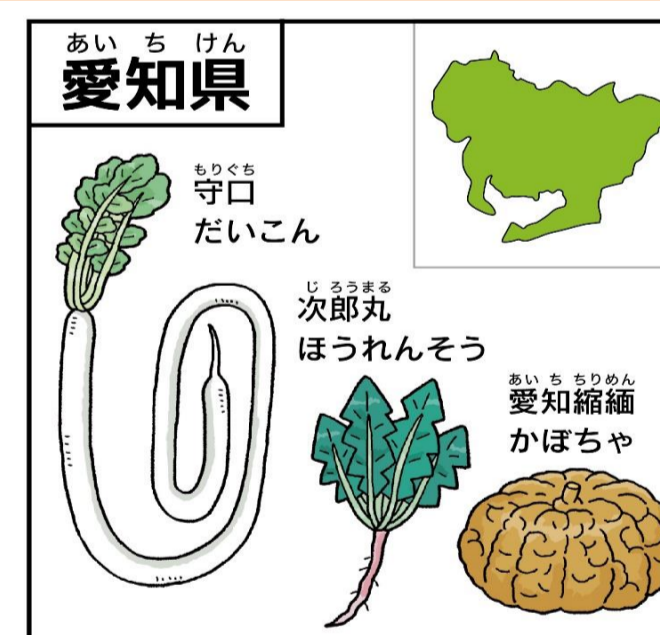
九州、四国や能登には一度行ってみたいです。

それから、愛知県の名古屋のみそカツ、みそ煮込みうどん、ひつまぶしなどを食べてみたいです。

★みんなに一言

みなさんの給食の時間が毎日楽しみになるように。

また、笑顔で食べてほしいという思いを込めて頑張っています。



名前 木越 和子 さん

★あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！

秋の京都★

紅葉が見たいです。

舞妓さんを観たいです。

★みんなに一言

楽しく！好き嫌いをなく食べてね！

