

# 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	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 (からだのちようしをととのえる)	きょう こんだて 今日の献立から	エ：エネルギー量 (kcal)	
		場：食塩相当量 (g)					小学部
5/18 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p><b>早起き 早寝</b></p> <p>朝ごはん</p> <p>元気に1日を過ごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。</p>	工：550 塩：1.6	工：758 塩：2.3
	にらまんじゅう	ぶたにく	こむぎこ あぶら	キャベツ にら しょうが にんにく			
	ぶたにくのかおりいため	ぶたにく	はるさめ さとう ごまあぶら	キャベツ にら しょうが にんにく たまねぎ			
	なめこのたまごスープ	たまご	かたくりこ ごまあぶら	なめこ もやし にんじん ししいたけ ねぎ			
5/19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p><b>全国うまいもんめぐり4 石川県</b></p> <p>あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！</p> <p>今月も、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ています。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！</p>	工：553 塩：2.2	工：733 塩：3.2
	えびとだいずのあげ	あまえび とりこ だいず	さとう かたくりこ ごま あぶら				
	わふうサラダ			こまつな キャベツ コーン にんじん			
5/20 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p><b>全国うまいもんめぐり4 石川県</b></p> <p>あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！</p> <p>第4回は、石川県です。治部煮とは、石川県を代表する煮物料理のことです。本来は、鶏肉やすだれを使用しますが、今日は鶏肉で代用します。今日のおやつに使用する「いしる」とは、石川県能登地方に伝わる魚で、スルメイカの肉やイワシの身などを塩漬し、1年以上発酵・熟成して作ります。</p>	工：607 塩：1.8	工：781 塩：2.6
	とりにく のじぶに	とりにく	かたくりこ さとう				
	きんぴられんこん	さつまあげ	こんにやく あぶら ごま さとう	れんこん にんじん いんげん			
	いしるのかだんごじる	あぶらあげ いか たら		はくさい しめじ ねぎ たまねぎ しょうが			
5/21 (木)	せわりコッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		<p><b>全国うまいもんめぐり4 石川県</b></p> <p>あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！</p> <p>第4回は、石川県です。治部煮とは、石川県を代表する煮物料理のことです。本来は、鶏肉やすだれを使用しますが、今日は鶏肉で代用します。今日のおやつに使用する「いしる」とは、石川県能登地方に伝わる魚で、スルメイカの肉やイワシの身などを塩漬し、1年以上発酵・熟成して作ります。</p>	工：599 塩：3.9	工：744 塩：4.9
	プレーンオムレツ (パクケチャップ)	たまご	さとう あぶら	トマト			
	ミニやきそば	ぶたにく あおりの	やきそば あぶら	キャベツ にんじん もやし			
	ベーコンとかぶのスープ	ベーコン	はるさめ	にんじん しめじ かぶ しょうが			
5/22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p><b>全国うまいもんめぐり5 北海道</b></p> <p>あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！</p> <p>第5回は、北海道です。北海道では、唐揚げのことを「ザンギ」と呼びます。一般的な唐揚げと比べて味が濃いのが特徴です。スープカレーは、北海道札幌市が発祥の地です。いつもの給食のカレーと比べると、スープがさらさらとしています。</p>	工：720 塩：2.0	工：913 塩：2.8
	ザンギ	とりにく	さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんにく			
	スープカレー	とりにく	じゃがいも はちみつ こむぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん パプリック トマト にんにく しょうが			
5/25 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p><b>あとひと口食べよう！</b></p> 	工：674 塩：1.7	工：833 塩：2.0
	いかのさらさあげ	いか	かたくりこ あぶら	しょうが にんにく			
	しおにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん いんげん			
	キャベツのみそしる	やきそば みそ	ぶ	キャベツ にんじん えのきたけ			
5/26 (火)	ながさきちゃんぽん	かまぼこ いか えび ホタテ ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	たけのこ キャベツ にんじん ししいたけ ねぎ	<p><b>全国うまいもんめぐり6 長崎県</b></p> <p>あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！</p> <p>第6回は、長崎県です。長崎県といえば、紅白かまぼこや角煮、野菜がたっぷり入った「ちゃんぽん」が有名ですね。「ちゃんぽん」とは、中国語の簡単なご飯という意味の「ジャンボン」がなまったものが由来と言われています。</p>	工：605 塩：3.7	工：794 塩：5.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくしゅうまい	とりにく ぶたにく たまご	こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ			
	手作りフルーツあんぱん	ぎゅうにゅう	さとう	みかん パイン もも			
5/27 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p><b>全国うまいもんめぐり7 岡山県</b></p> <p>あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！</p> <p>第7回は、岡山県です。岡山県は、雨量が少ないため、「晴れの国おかやま」といわれ、桃やぶどうなどのフルーツの生産が盛んです。また、日本の代表的な産物「桃太郎」は、岡山県の民話です。そのため、今日のデザートは桃にしました。瀬戸内海では、「香魚けし」と呼ばれるさわら。岡山県では、刺身といえはさわらといわれるほど人気なお魚です。また、今日のにらたま汁のには、通常の緑色のにらを使用しますが、岡山県は、光を遮断して栽培することで黄色く育つ「黄にら」の生産量が全国1位です。</p>	工：570 塩：1.9	工：733 塩：2.3
	さわらのゆであんやき	さわら		ゆず			
	きんぴらごぼう	さつまあげ	さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん ピーマン			
	にらたま汁	たまご とうふ		にら たまねぎ もも			
5/28 (木)	チーズコッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	パン		<p><b>全国うまいもんめぐり7 岡山県</b></p> <p>あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！</p> <p>第7回は、岡山県です。岡山県は、雨量が少ないため、「晴れの国おかやま」といわれ、桃やぶどうなどのフルーツの生産が盛んです。また、日本の代表的な産物「桃太郎」は、岡山県の民話です。そのため、今日のデザートは桃にしました。瀬戸内海では、「香魚けし」と呼ばれるさわら。岡山県では、刺身といえはさわらといわれるほど人気なお魚です。また、今日のにらたま汁のには、通常の緑色のにらを使用しますが、岡山県は、光を遮断して栽培することで黄色く育つ「黄にら」の生産量が全国1位です。</p>	工：609 塩：3.0	工：790 塩：4.3
	タンダーチキン	とりにく ヨーグルト	さとう	トマト			
	ひじきとコーンのマリネ	ひじき ハム	さとう あぶら	きゅうり キャベツ コーン			
	クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう	マカロニ こむぎこ バター	たまねぎ にんじん コーン パセリ			
5/29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>今日は、アスパラガスの収穫が盛んです。約100本のアスパラガスを下茹でし、長いコーススを巻いて焼きます。最後に甘い精製タレをかけて焼いたら完成です。</p>	工：547 塩：1.6	工：715 塩：2.3
	アスパラガスのぶたまき	ぶたにく	さとう	アスパラガス しょうが			
	じゃがきんぴら	ベーコン あおりの	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ			
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ	せんべい こんにやく	だいこん にんじん しめじ ねぎ			
	バナナ		バナナ				


※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②(裏面も見てね☆)

**名前 工藤 恵美 さん**

★みんなに一言  
いっぱい食べてね！

★あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！  
石川県金沢市の兼六園に行きたいです。  
どの季節も良いけど、冬の雪を被った雪吊りが見たいです。  
茶店で食べたみたらし団子が今まで食べた中で一番おいしい  
みたらし団子だったので、また食べたいなと思っています。




**名前 和田 浩子 さん**



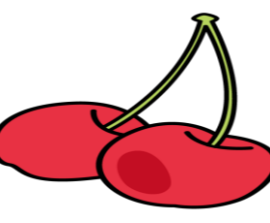

★みんなに一言  
笑顔で食べているのを見ると…イイですねえ～

給食もおいしく食べて、毎日の学校生活を元気に過ごしてください！

★あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！  
北海道の函館に行ってみたくです。  
赤レンガ倉庫・函館朝市・100万ドルの函館山の夜景…。  
街並みを歩いて、おいしいものもたくさん食べたいです！



# 寄宿舍給食献立表

月日・曜日	朝食 ちようしよく	エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g)	夕食 ゆしよく ★印がついたデザートは、星雲工房さんの手作りです！	エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g)
5/18 (月)			ごはん ぶりのみそマヨネーズやき にくどうふ わふうごもくスープ あおうめゼリー	エ: 859 塩: 2.3
5/19 (火)	ごはん ポロニアハムステーキ きりほしだいこんのカレーいため みそしる ヤクルト	エ: 669 塩: 2.1	ごはん とりにくのさんしょうみそやき じゃがいものしおこうじいため さわにわん バナナ	エ: 737 塩: 2.1
5/20 (水)	ごはん なっとう あつやきたまご ごぼうのピリからいため みそしる ヤクルト	エ: 689 塩: 1.9	ガバオライス (めだまやきのせ) きりほしだいこんのエスニックふうサラダ サムゲタンふうスープ みそまんじゅう★	エ: 818 塩: 2.3
5/21 (木)	ごはん ミートボール うのはな みそしる ヤクルト	エ: 666 塩: 2.8	ごはん なまあげのしせんじ のりナムル にくだんこのチゲスープ もも	エ: 762 塩: 2.5
5/22 (金)	ごはん にしんのこんぶに がんものおろしに みそしる ヤクルト	エ: 660 塩: 2.2		
5/25 (月)			ごはん ヤンニョムチキン かにふうみサラダ マロニスーブ パイ	エ: 840 塩: 1.3
5/26 (火)	ごはん いわしのごまみそに あつあげのいりに みそしる ヤクルト	エ: 734 塩: 1.9	ごはん ぶたにくとだいのかりんあげ かわりなっとうあえ みそしる さくらんぼ	エ: 787 塩: 2.3
5/27 (水)	ごはん さつまあげのしょうがやき キャベツとあぶらあげのいためもの みそしる ヤクルト	エ: 644 塩: 2.7	ハヤシライス フレンチオムレツ (バックケチャップ) ジャーマンポテト ブルーベリーヨーグルトケーキ	エ: 945 塩: 4.0
5/28 (木)	ごはん とりつくね あおりのポテト みそしる ヤクルト	エ: 605 塩: 1.8	ごはん サバのちゅうかやき もやしのチンジャオロースー サンラータン オレンジ	エ: 704 塩: 2.3
5/29 (金)	ごはん わふうそぼろ からしまヨネーズあえ みそしる ヤクルト	エ: 667 塩: 1.7		

※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②

**名前 畑野 良枝 さん**

**★みんなに一言**

みなさんが給食の時間を楽しんでくれると嬉しいです。

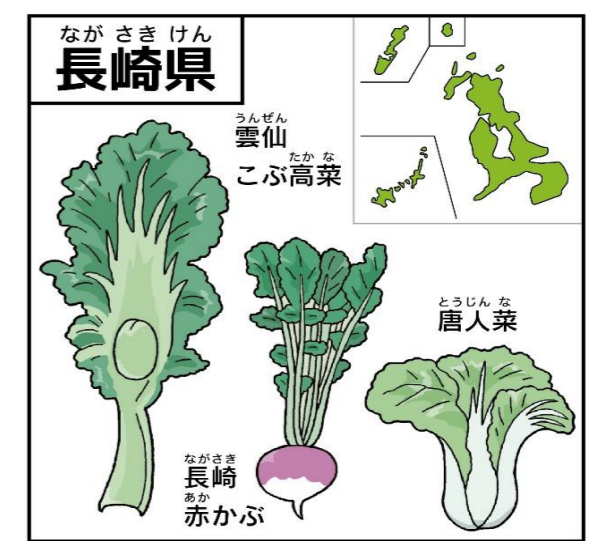
**★あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！**

長崎県に行きたいです。

ハウステンボスという広いテーマパークでいろいろな色のチューリップやひまわりが咲いているお花畑があります。

夜はイルミネーション、音楽のショー、花火があります。

食べてみたい料理は、長崎ちゃんぽん、皿うどん、トルコライス(カレーピラフ、スパゲッティ、トンカツをひとつの皿に盛り付けた料理)です。



**名前 熊谷 富士子 さん**

**★みんなに一言**

安全でおいしい給食づくりを心がけています。

新しいメニューにもチャレンジして頑張っています。

栄養たっぷりでおいしい給食を食べて、心も体も成長してね！

**★あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！**

岡山県倉敷市へ行ってみたいです。白壁と、なまこ壁の蔵屋敷が立ち並ぶ倉敷美観地区の川沿いのレトロモダンな街を歩いたり、カフェに行ったりしたいです。

また、帆布や岡山ジーンズなどの買い物を楽しみたいです。

岡山県はいろいろな種類のくだものが穫れるので、フルーツパフェも食べたいです。

