

# 令和5年5月予定献立表

<今月の給食 目標> バランスの良い食事をしよう

<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(水)

| 日にち | スプーン | <br>きょう ひどくち<br>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)  |   |  |                            |                 |              |
|-----|------|--|---|---|---|-----------|--|------------------------------|------------------------------------|---|---|--|----------------------------|-----------------|--------------|
|     |      |  | しゅよく<br>主食  | ぎゅうにゅう<br>牛乳  | おかず   |           |  | その他<br>(デザート等)               | おもに体をつくる<br>もとなる食べもの<br>(赤)        | おもにエネルギーの<br>もとになる食べもの<br>(黄色)                    | おもに体の調子を<br>ととのえる食べもの<br>(緑)                  | エネルギー<br>(kcal)                        | たんぱく質<br>(g)               | しつ<br>脂質<br>(g) |              |
|     |      |  |   |   | 汁(しる)・煮物(にもの)   | 主菜(しゅさい)  | 副菜(ふくさい)   |                              |                                    |   |   |  |                            |                 |              |
| 1   | げつ   | さわらは、成長すると呼び名が、さごし→なぎ→さわらの順に変わる出世魚です。体の大きさが60cm以上になるとさわらと言われるようになります。体が細長く、口が大きくてするどい歯があります。             | ご飯  |  | 厚揚げのみそ汁   | さわらののり塩揚げ |  切り干しだいこんのソース炒め | ぎゅうにゅう あつあげ みそ さわら あおのり ぶたにく | ごはん じゃがいも あぶら さとう                  | たまねぎ にんじん キャベツ きりぼしだいこん はねぎ                       | 小学校<br>589<br>中学校<br>710                      | 小学校<br>26.9<br>中学校<br>32.3             | 小学校<br>19.3<br>中学校<br>21.9 |                 |              |
| 2   | か    | ○  | 5月5日は端午の節句(こどもの日)です。この日はこどもの健やかな成長を願い、かぶとを飾り、こいのぼりをあげ、ちまきやかしの葉で巻いたかしわ餅を食べる習慣があります。かしわ餅は、桜餅とちがって葉っぱは食べません。 | ご飯  |          | 中華スープ     | 照り焼きチキン  | 中華和え                         | かしわ餅                               | ぎゅうにゅう ミートボール とりにく                                | ごはん ごまあぶら みりん はるさめ さとう かしわもち                  | たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ にんにく きゅうり とうもろこし | 649<br>763                 | 27.4<br>32.0    | 19.5<br>22.1 |
| 8   | げつ   | ○  | メンチカツは、日本発祥の洋食です。豚や牛のひき肉に、たまねぎのみじん切りや調味料を混ぜて練り合わせ、丸型や小判型に成形したものに衣をつけて油で揚げたものです。                           | ご飯  |          | ポトフ       | メンチカツ  | キャベツとコーンのサラダ                 | かしわ餅(上小のみ)                         | ぎゅうにゅう とり にく メンチカツ ハム                             | ごはん じゃがいも あぶら                                 | たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし         | 695<br>845                 | 24.8<br>30.6    | 31.0<br>35.9 |
| 9   | か    | 火  | さばは、日本で昔から食べられてきた魚です。さばには血や肉を作るたんぱく質や、血管の病気を防いだり頭の働きをよくしてくれる脂を多くふくんでいます。今日は栄養いっぱいさばを塩こうじ焼きにしました。          | わかめご飯   |          | 竹輪のすまし汁   | さばの塩こうじ焼き  | ほうれん草のおひたし                   | わかめ ぎゅうにゅう ちくわ とうふ ゆば さば かつお ぶし    | ごはん さけ  | だいこん にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし                   | 508<br>606                             | 28.1<br>33.0               | 13.3<br>14.6    |              |
| 10  | すい   | ○  | 油淋鶏(ユーリンチー)はとり肉のから揚げに、ネギが入ったしょうゆ味のたれをかけた中国料理です。ユーリンチーの「ユーリン」は、油をまわしかけて揚げるという意味で、「チー」は、にわとりを意味します。         | ご飯  |         | コンソメスープ   | ユーリンチー(油淋鶏)  | グリーンサラダ                      | ぎゅうにゅう とり にく まぐろ                   | ごはん じゃがいも さけ じゃがいもでんぷん あぶら ごまあぶら さとう わふうドレッシング    | たまねぎ トマト マッシュルーム はねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん    | 584<br>707                             | 28.5<br>34.4               | 18.0<br>20.7    |              |
| 11  | もく   | 木  | 高野豆腐は、豆腐をこおらせたあと、かんそうさせて作られる保存食です。かんそうした状態ではかたいですが、水でもどすとスポンジのようにやわらかくなります。今日は煮物にしました。                    | ご飯  |        | じゃがいものみそ汁 | 豚肉のしょうが焼き  | 高野豆腐の煮物                      | ぎゅうにゅう あぶら あげ わかめ みそ ぶたにく こうやどうふ   | ごはん じゃがいも さけ さとう みりん                              | にんじん しいたけ はねぎ たまねぎ しょうが りんごジュース ほししいたけ グリンピース | 535<br>644                             | 24.7<br>29.4               | 15.9<br>18.0    |              |
| 12  | きん   | ○  | カレーを作るときに使うカレー粉には、いろいろな香辛料が使われています。香辛料は料理に使うことで、食事をおいしくしたり、食欲を増したりする効果があります。                              | ご飯  |  (いちご) | ポークカレー    | 米粉のささみフライ  | キャベツのソテー                     | ぎゅうにゅう とり にく ゆうクリーム とり にく ベーコン     | ごはん じゃがいも カレールウ あかワイン さとう オリーブオイル あぶら こめこ こめこのパンこ | たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく キャベツ しめじ            | 635<br>771                             | 28.5<br>35.1               | 13.7<br>15.4    |              |
| 15  | げつ   | 月  | 春にとれるキャベツは「春キャベツ」と呼ばれます。水分量が多く、やわらかくて甘味が強いことが特ちょうです。今日は、旬のスナップえんどうとサラダにしました。                              | ご飯  |        | えのきのみそ汁   | シイラの米粉フライ  | 春キャベツとスナップえんどうのサラダ           | ぎゅうにゅう あつあげ みそ シイラ まぐろ             | ごはん さけ こめこ こめこのパンこ あぶら マヨネーズ                      | たまねぎ えのきたけ にんじん はねぎ キャベツ スナップえんどう             | 646<br>767                             | 27.1<br>32.4               | 24.3<br>26.7    |              |
| 16  | か    | 火  | 筑前煮は、とり肉や野菜を油で炒めて煮た、福岡県の郷土料理です。昔、福岡県の北部を、筑前の国とっていたことから、筑前煮と言われるようになりました。福岡県内では、がめ煮と呼ばれています。               | ご飯  |        | 筑前煮       | ポロニアカツ   | 切り干しだいこんのごまナムル               | ぎゅうにゅう とり にく ちくわ                   | ごはん さといも さとう みりん あぶら ごまあぶら                        | こんにやく だいこん ごぼう にんじん いんげん もやし きりぼしだいこん きゅうり    | 588<br>704                             | 22.2<br>26.3               | 18.9<br>21.0    |              |
| 17  | すい   | ○  | もずくは、細長い糸のような形をした海藻です。ほかの海藻にくっついて大きくなることから、もずくというよび名がついたと言われています。酢のものだけでなくスープにもよくあう食材です。                  | ご飯  |        | もずくスープ    | スタミナ納豆   | なすのみそ炒め煮                     | ぎゅうにゅう とり にく ひきわりなっとう あつあげ ぶたにく みそ | ごはん さとう さけ ごまあぶら あぶら                              | もずく だいこん たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく はねぎ なす ピーマン | 567<br>687                             | 23.7<br>28.3               | 21.8<br>25.6    |              |
| 18  | もく   | 木  | 今日の給食のけんちん汁は、豆腐と大根や里いもなどの根菜などをごま油で炒め、だしを加え煮込み、しょうゆで味を調えたすまし汁です。野菜のうま味やごま油の風味を楽しんで食べましょう。                  | ご飯  |        | けんちん汁     | 豚肉のゆずみそ焼き  | かんきつサラダ                      | ぎゅうにゅう どうふ あぶら あげ ぶたにく ゆずみそ        | ごはん さといも ごまあぶら さけ                                 | だいこん ごぼう にんじん しいたけ はねぎ キャベツ もやし               | 545<br>656                             | 24.3<br>28.8               | 17.1<br>19.6    |              |

# 令和5年5月予定献立表

<今月の給食 目標> バランスの良い食事をしよう

<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(水)

| 日にち | スプーン | <br>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)                             |  |   |                    |                      |                      |
|-----|------|--|--|-----|---|-------------|----------------|-----------------------------|--------------------------------|--|--|---|--------------------|----------------------|----------------------|
|     |      |  | 主食   | 牛乳  | おかず   |             | その他(デザート等)     | おもに体をつくる<br>もとなる食べもの<br>(赤) | おもにエネルギーの<br>もとになる食べもの<br>(黄色) | おもに体の調子を<br>ととのえる食べもの<br>(緑)           | エネルギー<br>(kcal)                              | たんぱく質<br>(g)                                      | 脂質<br>(g)          |                      |                      |
| 19  | 金    | ○  | ★食育の日★毎月19日は食育の日です。今月はたまねぎとじゃがいもを紹介します。春から初夏にとれるじゃがいもを新じゃがと呼びます。皮がうすく皮ごと食べられることもできます。食育だよりも見てね。          | ごはん |    | コンソメスープ     | ハンバーグのケチャップかけ  | フルーツあんじん                    |                                | ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ                     | ごはん じゃがいもとうにゅうあんにんゼリー                        | たまねぎ にんじん スナップえんどう セロリ もも パイナップル みかん              | 小学校 578<br>中学校 696 | 小学校 20.8<br>中学校 24.4 | 小学校 16.0<br>中学校 18.1 |
| 22  | げつ   |  | 今が旬のたまねぎの生産量は、兵庫県が日本で3番目に多く、ほとんどが淡路島産です。淡路島のたまねぎは、ほかの国産のたまねぎよりもあまくてやわらかく、生でもおいしく食べることができます。              | ごはん |    | しいたけのみそ汁    | 淡路たまねぎコロケ      | たくあん和え                      |                                | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ                    | ごはん コロケ あぶら                                  | たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ たくあん キャベツ きゅうり                 | 630<br>745         | 18.2<br>21.3         | 24.2<br>25.7         |
| 23  | か    |  | もめん豆腐は豆乳ににがりを加えて固めたものに重石をのせて水気を切って作ります。きぬごし豆腐は型に豆乳とにがりを入れてそのまま固めたものです。給食にもめん豆腐を使っています。                   | ごはん |    | 豆腐のすまし汁     | とり肉のオイスターソース炒め | かぼちゃのサラダ                    |                                | ぎゅうにゅう とうふ とりにく ハム                     | ごはん さとう じゃがいもでんぱん あぶら マヨネーズ                  | たまねぎ こまつな にんじん しめじ キャベツ チンゲンサイ にんにく かぼちゃ きゅうり     | 573<br>694         | 22.5<br>26.8         | 20.0<br>23.3         |
| 24  | すい   | ○  | キムチは韓国の漬物です。家で手作りされることが多く、それぞれの家庭の味があります。キムチはからいというイメージがありますが、発酵によって生まれる独特の風味があり、料理の材料として使ってもおいしいです。     | ごはん |    | 豚キムチスープ     | かつおの米粉フライ      | きゅうりの酢のもの                   |                                | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつお いとかまぼこ            | ごはん さけ こめ こめこのパンこ あぶら はるさめ さとう               | もやし はくさい キムチ はくさい にら きゅうり にんじん                    | 611<br>719         | 28.4<br>34.0         | 19.3<br>20.5         |
| 25  | もく   |  | おかか、かつお節のことです。かつお節をけずったはしっこのことを「おかか」と呼んでいました。今は変化して「おかか」と呼ばれるようになったと言われています。おかか和えは、かつおぶしの香りとうま味が味わえます。   | ごはん |  | なめこうどん      | とり肉のレモン漬け      | おかか和え                       |                                | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし                 | ごはん こめこめん みりん さけ こめこ じゃがいもでんぱん さとう あぶら ごまあぶら | たまねぎ なめこ にんじん にら れもんかじゅう もやし きぬさや                 | 641<br>773         | 27.8<br>33.4         | 21.4<br>24.3         |
| 26  | きん   |  | さつまいもには、食物せんいとビタミンCが多くふくまれます。食物せんいは、腸のそうじをしておなかの健康を守り、便秘を防いでくれます。今日はみそ汁に入れました。                           | ごはん |  | さつまいものみそ汁   | ぶりの照り焼き        | ハムサラダ                       |                                | ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶり ハム                   | ごはん さつまいも さとう マヨネーズ                          | たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ きゅうり                           | 649<br>782         | 29.7<br>35.1         | 25.4<br>29.5         |
| 29  | げつ   | ○  | 海そうサラダには、いろいろな色や形の海そうが入っています。今日はわかめ、くきわかめ、昆布、赤とさかのり、白とさかのり、白ふのりの6種類の海そうが入っています。                          | ごはん |  | マーボー豆腐      | 米粉の揚げぎょうざ      | 海そうサラダ                      |                                | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ かいそう ミックス かんてん | ごはん みりん あん じゃがいもでんぱん                         | たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが きゅうり                      | 620<br>764         | 22.1<br>26.9         | 22.5<br>26.4         |
| 30  | か    | ○  | 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。通常は直径5mm程度の管状の物ですが、アルファベット型や車輪状のもの、リボンの形をしているものもあります。今日は、星の形をした米粉のマカロニを使いました。 | ごはん |  | とりとマカロニのスープ | 大豆のトマト煮        | のり酢和え                       |                                | ぎゅうにゅう とり にく ベーコン だ いずみずに のり           | ごはん こめこマカロニ じゃがいも さとう あぶら                    | たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ パセリ にんにく トマト もやし きゅうり えのきたけ | 543<br>656         | 21.9<br>26.0         | 13.3<br>14.8         |
| 31  | すい   |  | にらの旬は春から夏で、やわらかく、強い香りが特ちょうです。にらには、つかれをとったり、体の調子を整え、かぜなどの病気を予防してくれる働きがあります。今日はにらの香りいっぱいのみそ汁です。            | ごはん |  | 厚揚げとにらのみそ汁  | 米粉のトンカツ        | ツナポテトサラダ                    |                                | ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく まぐろ                | ごはん こめこ こめこのパンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ              | たまねぎ もやし にんじん にら きゅうり                             | 674<br>787         | 27.4<br>32.5         | 25.6<br>28.0         |

<月平均栄養価(小学生)> エネルギー 603kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.0g  
<月平均栄養価(中学生)> エネルギー 724kcal たんぱく質 30.2g 脂質 22.6g

 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。