

学校給食予定献立表

令和5年度5月

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
1	月	○	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉の抹茶塩こうじ焼き 厚揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく だいず なまあげ	キャベツ ながねぎ こなちゃ しょうが たまねぎ えだまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	747	39.8	<p>1日(月)【八十八夜】 2日は八十八夜です。季節の移り変わりの目安となる雑節の一つで、稲の種まきや茶摘みを始める目安としていました。この頃に摘んで作ったお茶を「新茶」といいます。給食では粉にしたお茶を塩麴に混ぜて、鶏肉に漬け込んで焼きます。</p>  <p>2日(火)【端午の節句】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。柏餅やちまきを食べたり、兜を飾ったりしてお祝いをします。給食では兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と柏餅を出します。</p>   <p>10日(水)【潮干狩り】 潮干狩りの季節になりました。クラムチャウダーの「clam」はアサリやハマグリなどの貝のことです。給食では、旬のアサリとホタテを使ってチャウダーを作ります。</p>  <p>19日(金)【19日食育の日】 【G7サミット開催】 G7サミット開催地広島県の料理を紹介します。「もぶり」は広島県で「混ぜる」という意味で、黒豆が入った混ぜご飯です。大平は大竹市に伝わる鶏肉や里芋の煮物で、大きく平たいお皿に出したことが名前の由来だそうです。また、広島県ではさめを「ワニ」と呼び、お祝いの席で食べる風習があります。給食ではごまを混ぜた衣で揚げます。</p>   <p>《5月の旬の食材》 かつお、アスパラガス、新じゃが芋、にら</p> 
2	火	○	ご飯 すまし汁 いかの照り焼き 切り干し大根のサラダ 柏餅★	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ いか まぐろフレーク	えのきたけ ほうれんそう ながねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こめ あぶら こめ さとう でんぷん かしわもち	744	32.3	
8	月	○	カレーライス 海藻入り大根サラダ	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギりんご だいこん キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	754	25.2	
9	火	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく もやし はくさいキムチにら レモン パイナップル みかん	こめ あぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう あんにとどうふ	736	29.9	
10	水	◆	揚げパン★ クラムチャウダー キャベツとアスパラのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ あさり ほたて なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ アスパラガス にんにく	こめこぼん(ミックス) あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも オリーブあぶら	757	25.0	
11	木	○	ご飯 じゃが芋と厚揚げの味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2本) 鶏肉とこんにやくの煮物	ぎゅうにゅう なまあげ みそ わかめ あぶらあげ ちくわ あおのり とりにく さつまあげ	こまつな ながねぎ ほうれんそう しょうが こんにやく にんじん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	756	30.7	
12	金	○	ご飯 豆腐の中華煮 糸寒天のサラダ 美生柑★	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ えび こんにやくかんてん	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな みしょうかん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	754	32.9	
15	月	○	ご飯 もずくの和風スープ ししゃものカレー揚げ(2本) じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう なまあげ もずく からふとししゃも ぶたにく だいず	たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん さいいんげん	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	750	26.7	
16	火	○	中華丼 こんにやくサラダ カラマンダリンオレンジ★	ぶたにく うずらたまご いか ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん はくさい チンゲンサイ こんにやく キャベツ きゅうり カラマンダリンオレンジ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	736	30.0	
17	水	□	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ	ぶたにく ぶたレバー だいず レンズまめ チーズ コーヒーマルク まぐろフレーク	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト えだまめ	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも	795	31.6	
18	木	○	ご飯 豆乳担々風スープ いかの中華ソースがけ キャベツと茎わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とうにゅう いか きわかめ	にんにく にんじん はくさい こまつな たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま こめ さとう でんぷん	754	33.8	
19	金	◆	もぶりご飯(広島県の料理) 大平(広島県の料理) コロコロさめのごま揚げ 清見オレンジ★	くろめ あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく なまあげ もうがさめ	にんじん れんこん しょうが しいたけ こんにやく ごぼう こまつな きよみオレンジ	こめ あぶら さとう さとも ごま でんぷん	766	38.1	
22	月	○	ご飯 肉じゃがカレー風味 ギンポのねぎ塩焼き おかひじきとツナのごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ギンポ まぐろフレーク	にんにく たまねぎ にんじん しらたき ながねぎ おかひじき もやし キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	738	32.6	
23	火	○	ご飯 わかめスープ 酢豚 にらともやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく	えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん たまねぎ ピーマン もやしにら	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	744	27.5	
24	水	○	胚芽丸パン★ コーンポタージュ タンドリーチキン にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム とりにく ヨーグルト まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	はいがパン あぶら こむぎこ さとう	822	41.4	
25	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 いわしハンバーグ 小松菜ともやしのお浸し (糸削り節)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし とりにく たまご とうにゅう かつおぶし	だいこん ぶなしめじ ながねぎ しょうが たまねぎ もやし こまつな にんじん	こめ あぶら じゃがいも パンこ ごま さとう でんぷん	755	40.0	
26	金	○	麻婆丼 春雨の中華サラダ 清見オレンジ★	ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	762	31.3	
29	月	○	コーンピラフ キャロットポタージュ チキンガーリックソテーマトソース フルーツヨーグルト	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ コーン パセリ にんじん にんにく トマト パイナップル みかん ナタデココ	こめ バター じゃがいも あぶら オリーブあぶら さとう	748	31.1	
30	火	○	ご飯 玉ねぎとえのきの味噌汁 鯉とじゃが芋の揚げがらめ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ かつお ちりめんじゃこ	たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが だいこん にんじん きゅうり	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごまあぶら	737	30.6	
31	水	○	ごま味噌つけ麺 ベーコンポテト 大根ときゅうりの中華酢あえ	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう ベーコン しおこんぶ	にんにく しょうが にんじん もやし えのきたけ ながねぎ こまつな パセリ コーン きゅうり だいこん	むしちゅうかめん あぶら ごま バター じゃがいも さとう ごまあぶら	743	29.9	
給食回数				20 回					
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。				基準栄養量			830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 《問い合わせ先》
 ◎給食内容や食物アレルギー等について御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。 福生市学校給食センター
 ◎5月分給食費の口座引き落としは、5月31日(水)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。 (電話) 042-551-8351
 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。