

# 5月予定献立表

(小学校)

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)



日	主食	スプーン	栄養価		献立名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
			エネルギー	たんぱく質 脂質 食塩相当量				
1日 (月)	ごはん こどもの日献立		642 kcal 29.8 g 15.5 g 2.4 g		かつおのみそだれがけ ごもくきんぴら キムチじる ◎こどものひデザート	かつお、みそ、ぶたにく、 とうふ、かつおぶし	ごぼう、にんじん、れんこん、 きぬさや、だいこん、はくさい、 ねぎ	ごはん、あぶら、 くるざとう、ごまあぶら、 さとう、ごま、じゃがいも、 ゼリー
2日 (火)	北部教育研究会研修日 給食なし							
3日 (水)	憲法記念日							
4日 (木)	みどりの日							
5日 (金)	こどもの日							
8日 (月)	ごはん		591 kcal 29.1 g 17.0 g 2.4 g		チンジャオロースー ◎さきいかとだいこんのサラダ とりにくとチンゲンさいのスープ	ぶたにく、みそ、 さきいか、ロースハム、 とりにく、とうふ	ピーマン、パプリカ、たけのこ、 にんじん、だいこん、きゅうり、 チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ	ごはん、ごまあぶら、 さとう、かたくりこ
9日 (火)	ごはん		587 kcal 23.3 g 16.4 g 2.5 g		わふうおろしハンバーグ ◎さんしょくひたし ぶたじゃがみそ	ぶたにく、とりにく、 かつおぶし、ぶたにく、 みそ	だいこん、こねぎ、ほうれんそう、 もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ	ごはん、さとう、 じゃがいも
10日 (水)	ごはん		584 kcal 27.2 g 16.3 g 2.2 g		あかうおのさいきょうみそやき きりぼしだいこんのいりに いらたまみそ ◎きせつのかんきつるい	あかうお、あぶらあげ、 たまご、とうふ、 かつおぶし、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、 ほししいたけ、にら、かんきつるい	ごはん、こめ、あぶら、 さとう
11日 (木)	よこわり まるパン	○	733 kcal 30.2 g 31.5 g 3.1 g		しろみざかなフライ バックソース ◎ほうれんそうとツナのサラダ クリームシチュー	たら、パンこ、ツナ、 とりにく、ベーコン、 なまクリーム、 スキムミルク	ほうれんそう、キャベツ、コーン、 たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、さやいんげん	パン、あぶら、ごまあぶら、 さとう、ごま、 じゃがいも、バター
12日 (金)	ごはん		597 kcal 28.4 g 16.1 g 2.3 g		ぶたにくのやまとに ◎ブロッコリーのおかかあえ なめことあぶらふのみそ	ぶたにく、かつおぶし、 みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 きぬさや、ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、だいこん、なめこ、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、あぶらふ
15日 (月)	たけのごはん		631 kcal 23.7 g 19.7 g 4.1 g		ささかまのいそべあげ カラフルやきビーフン じゃがいもたまねぎのみそ	ささかまぼこ、あおさ、ぶ たにく、あぶらあげ、 みそ、かつおぶし	にんじん、パプリカ、こまつな、 キャベツ、たまねぎ、だいこん、 ねぎ、しめじ	ごはん、もち米、 こむぎこ、あぶら、 ビーフン、ごまあぶら、 じゃがいも
16日 (火)	ごはん		621 kcal 28.4 g 15.7 g 2.8 g		とりにくのみそつけやき すきこんぶのもの はるさめとくだんごのスープ ◎しらぬいゼリー	とりにく、みそ、こんぶ、さ つまあげ、とりにく、 ぶたにく	にんじん、だいずもやし、 たけのこ、はくさい、ねぎ、 ほししいたけ、たまねぎ	ごはん、さとう、あぶら、は るさめ、ゼリー
17日 (水)	ごはん		684 kcal 27.4 g 23.1 g 2.8 g		ぎゅうたんいりつくねの こねぎソースがけ じゃがいものそぼろに ぶたにくともやしのみそ	とりにく、牛たん、たまね ぎ、ぶたにく、なまあげ、 みそ、かつおぶし	こねぎ、たまねぎ、さやいんげん、 もやし、ねぎ	ごはん、こめ、さとう、 ごまあぶら、 じゃがいも、あぶら、 かたくりこ
18日 (木)	こめこパン		627 kcal 24.7 g 22.9 g 3.4 g		コーンコロッセ バックソース ◎ちくわとわかめのちゅうかあえ ごもくタンメン	ちくわ、わかめ、 ぶたにく、なま	にんじん、もやし、たけのこ、 ねぎ、キャベツ	パン、あぶら、 ごまあぶら、 ちゅうかめん

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

5月に使用予定の満谷産直食材  
ほうれん草 小ねぎ キャベツ きゅうり  
だいこん 長ねぎ

令和5年度 満谷町学校給食センター

たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
ぶたにく、だいず、 さめ、ベーコン、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、コーン、キャベツ	ごはん、むぎ、あぶら、 じゃがいも
わかめ、ぶたにく、 なると	たけのこ、ねぎ、きくらげ、にら、 もやし、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、キャベツ、こねぎ	ごはん、あぶら、 はるさめ、 ごまあぶら、さとう
とりにく、ツナ、 ぶたにく、 とうふ、みそ、 かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ、もやし、 にんじん、ごぼう、だいこん、 はくさい、ねぎ、たまねぎ	ごはん、ごま、さとう、 あぶら、じゃがいも
ぶたにく、みそ、 とうふ、わかめ、 ベーコン	たけのこ、ねぎ、だいずもやし、 にんじん、ほうれんそう、 えのきたけ、きくらげ、もやし	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、 さとう、ごま
とりさきみ、だいず、 ロースハム、たまご	レモン、えだまめ、コーン、 きゅうり、キャベツ、たまねぎ、 こねぎ、トマト	パン、チョコレート、 かたくりこ、あぶら、 さとう、マヨネーズ、 じゃがいも、バター
ベーコン、ぶたにく、チー ズ、ヨーグルト スキムミルク	コーン、にら、もやし、 にんじん、たまねぎ、いちご	ごはん、あぶら、 じゃがいも
ぶたキムチ ◎きゅうりとキャベツのとさあえ みそけんちん	ぶたにく、かつおぶし、 とうふ、みそ	たまねぎ、はくさい、 ほししいたけ、にら、きゅうり、 キャベツ、ごぼう、にんじん、 だいこん、ねぎ
メンチカツ バックソース ◎ブロッコリーとコーンのサラダ もちむぎスープ	ぶたにく、チーズ、 とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ブロッコリー、コーン、 ねぎ、ごぼう、ほししいたけ
ほっけてりやき あつあげのみそに キャベツとあぶらあげのみそ	ほっけ、ぶたにく、 なまあげ、みそ、 あぶらあげ、 かつおぶし	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ピーマン、キャベツ、ねぎ

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

元気にスタート!

新しい生活にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。規則正しい生活をこころがけ、元気な毎日を送りましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



# 5月予定献立表

(中学校)

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)



日	主食	スプーン	栄養価		献立名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
			エネルギー	たんぱく質 脂質 食塩相当量				
1日 (月)	ごはん こどもの日献立		769 kcal 36.4 g 17.9 g 3.0 g		かつおのみそだれがけ 五目きんぴら キムチ汁 ◎こどもの日デザート	かつお, みそ, ぶたにく, とうふ, かつおぶし	ごぼう, にんじん, れんこん, きぬさや, だいこん, はくさい, ねぎ	ごはん, あぶら, くるざとう, ごまあぶら, さとう, ごま, じゃがいも, ゼリー
2日 (火)	北部教育研究会研修日 給食なし							
3日 (水)	憲法記念日							
4日 (木)	みどりの日							
5日 (金)	こどもの日							
8日 (月)	ごはん		718 kcal 35.4 g 20.0 g 3.2 g		チンジャオロースー ◎さきいかと大根のサラダ とり肉とチンゲン菜のスープ	ぶたにく, みそ, さきいか, ロースハム, とり肉, とうふ	ピーマン, パプリカ, たけのこ, にんじん, だいこん, きゅうり, チンゲンサイ, えのきたけ, ねぎ	ごはん, ごまあぶら, さとう, かたくりこ
9日 (火)	ごはん		704 kcal 27.4 g 18.2 g 3.1 g		和風おろしハンバーグ ◎三色ひたし 豚じゃがみそ汁	ぶたにく, とり肉, かつおぶし, ぶたにく, みそ	だいこん, こねぎ, ほうれんそう, もやし, にんじん, たまねぎ, ねぎ	ごはん, さとう, じゃがいも
10日 (水)	ごはん		702 kcal 32.4 g 18.9 g 2.7 g		赤魚の西京みそ焼き 切干大根の炒り煮 にらたまみそ汁 ◎季節のかんきつ類	あかうお, あぶらあげ, たまご, とうふ, かつおぶし, みそ	きりぼしだいこん, にんじん, ほししいたけ, にら, かんきつ類	ごはん, こめ, あぶら, さとう
11日 (木)	横割丸パン	○	911 kcal 35.6 g 39.0 g 3.9 g		白身魚フライ バックソース ◎ほうれん草とツナのサラダ クリームシチュー	たら, パン, ツナ, とり肉, ベーコン, なまクリーム, スキムミルク	ほうれん草, キャベツ, コーン, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, さやいんげん	パン, あぶら, ごまあぶら, さとう, ごま, じゃがいも, バター
12日 (金)	給食なし							
15日 (月)	たけのごはん		772 kcal 29.3 g 23.1 g 5.2 g		笹かまの磯辺揚げ カラフル焼きビーフン じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ささかまぼこ, あおさ, ぶたにく, あぶらあげ, みそ, かつおぶし	にんじん, パプリカ, こまつな, キャベツ, たまねぎ, だいこん, ねぎ, しめじ	ごはん, もち米, こむぎこ, あぶら, ビーフン, ごまあぶら, じゃがいも
16日 (火)	ごはん		746 kcal 33.3 g 17.8 g 3.5 g		とり肉のみそ漬け焼き すき昆布の煮物 春雨と肉だんごのスープ ◎しらぬいゼリー	とり肉, みそ, こんぶ, さつまあげ, とり肉, ぶたにく	にんじん, だいずもやし, たけのこ, はくさい, ねぎ, ほししいたけ, たまねぎ	ごはん, さとう, あぶら, はるさめ, ゼリー
17日 (水)	ごはん		804 kcal 32.0 g 25.4 g 3.6 g		牛タン入つくねの小葱ソースガケ じゃがいもそぼろ煮 豚肉ともやしのみそ汁	とり肉, 牛たん, たまねぎ, ぶたにく, なまあげ, みそ, かつおぶし	こねぎ, たまねぎ, さやいんげん, もやし, ねぎ	ごはん, こめ, さとう, ごまあぶら, じゃがいも, あぶら, かたくりこ
18日 (木)	米粉パン		777 kcal 30.6 g 27.4 g 4.4 g		コーンコロッセ バックソース ◎ちくわとわかめの中華和え 五目タンメン	ちくわ, わかめ, ぶたにく, なると	にんじん, もやし, たけのこ, ねぎ, キャベツ	パン, あぶら, ごまあぶら, ちゅうかめん

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

令和5年度 涌谷町学校給食センター

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

5月に使用予定の涌谷産直食材  
ほうれん草 小ねぎ キャベツ きゅうり  
だいこん 長ねぎ



19日 (金)	麦ごはん 食育の日給食	○	1046 kcal 41.9 g 33.2 g 3.9 g		ミヤギシロメ大豆のドライカレー シャークナゲット(3個) コンソメ野菜スープ ◎ヨーグルト	ぶたにく, だいず, さめ, ベーコン, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, ピーマン, コーン, キャベツ	ごはん, むぎ, あぶら, じゃがいも
22日 (月)	わかめごはん		727 kcal 26.5 g 18.6 g 3.9 g		揚げシュウマイ(3個) マーボー春雨 塩野菜スープ	わかめ, ぶたにく, なると	たけのこ, ねぎ, きくらげ, にら, もやし, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, キャベツ, こねぎ	ごはん, あぶら, はるさめ, ごまあぶら, さとう
23日 (火)	ごはん		682 kcal 27.7 g 18.7 g 2.5 g		根菜ハンバーグ ◎ツナ和え 豚汁	とり肉, ツナ, ぶたにく, とうふ, みそ, かつおぶし	ほうれん草, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, はくさい, ねぎ, たまねぎ	ごはん, ごま, さとう, あぶら, じゃがいも
24日 (水)	ごはん	○	740 kcal 34.4 g 21.0 g 3.7 g		ピピンパ (肉の炒め煮・◎ナムル・辛みそ) わかめとえのき草のスープ	ぶたにく, みそ, とうふ, わかめ, ベーコン	たけのこ, ねぎ, だいずもやし, にんじん, ほうれん草, えのきたけ, きくらげ, もやし	ごはん, あぶら, ごまあぶら, さとう, ごま
25日 (木)	チョコレートパン		914 kcal 38.9 g 31.8 g 4.0 g		ささみのレモンソースがけ ◎まめまめサラダ トマトとたまごのスープ	とりささみ, だいず, ロースハム, たまご	レモン, えだまめ, コーン, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, こねぎ, トマト	パン, チョコレート, かたくりこ, あぶら, さとう, マヨネーズ, じゃがいも, バター
26日 (金)	ごはん	○	865 kcal 27.4 g 21.1 g 2.9 g		もやしとコーンのソテー ポークカレー ◎いちごヨーグルト	ベーコン, ぶたにく, チーズ, ヨーグルト, スキムミルク	コーン, にら, もやし, にんじん, たまねぎ, いちご	ごはん, あぶら, じゃがいも
29日 (月)	ごはん		669 kcal 29.6 g 15.9 g 3.1 g		豚キムチ ◎きゅうりとキャベツの土佐和え みそけんちん汁	ぶたにく, かつおぶし, とうふ, みそ	たまねぎ, はくさい, ほししいたけ, にら, きゅうり, キャベツ, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	ごはん, ごまあぶら, さとう, ごま, じゃがいも, あぶら
30日 (火)	ごはん		809 kcal 26.3 g 26.0 g 3.0 g		メンチカツ バックソース ◎ブロッコリーとコーンのサラダ もち麦スープ	ぶたにく, チーズ, とり肉	キャベツ, たまねぎ, にんじん, きゅうり, ブロッコリー, コーン, ねぎ, ごぼう, ほししいたけ	ごはん, あぶら, もちむぎ
31日 (水)	ごはん		720 kcal 25.6 g 20.2 g 2.5 g		ほっけ照り焼き 厚揚げのみそ煮 キャベツと油揚げのみそ汁	ほっけ, ぶたにく, なまあげ, みそ, あぶらあげ, かつおぶし	にんじん, たまねぎ, たけのこ, ピーマン, キャベツ, ねぎ	ごはん, こめ, ごまあぶら, さとう, かたくりこ

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。



新しい生活にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。規則正しい生活をこころがけ、元気な毎日を送りましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

