

# 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)

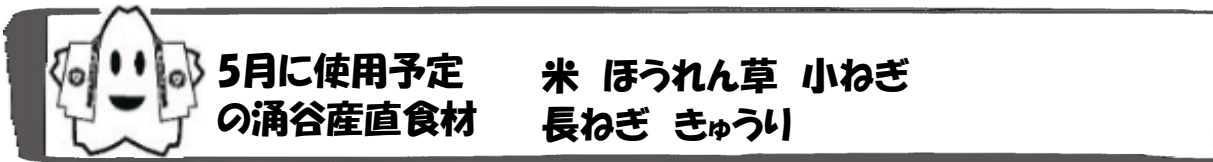
日	主食	スプーン	栄養価		献立名	血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる
			エネルギー	たんぱく質		たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
1日(水)	えいようきょうかごはん		606 kcal	29.2 g	かつおのみそだれがけ ごもくきんぴら キムチじり ◎こどものひゼリー	かつお、みそ、ぶたにく、 とうふ、かつおぶし	ごぼう、にんじん、れんこん、 きぬさや、だいこん、はくさい、ねぎ	ごはん、あぶら、 くるごとう、ごまあぶら、 さとう、ごま、じゃがいも、 ゼリー
2日(木)	北部教育研究会研修日 給食なし							
3日(金)	憲法記念日							
6日(月)	振替休日							
7日(火)	えいようきょうかごはん		552 kcal	22.5 g	わふうおろしハンバーグ ◎さんしょくひたし ぶたじゃがみそしる	ぶたにく、とりにく、 かつおぶし、 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
8日(水)	えいようきょうかごはん		558 kcal	19.6 g	ほっけのてりやき きりぼしだいこんのいりに にらたまみそしる ◎デコボン	ほっけ、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、 デコボン	ごはん、あぶら、 さとう
9日(木)	よこわりまるパン	○	779 kcal	30.2 g	しろみざかなフライ タルタルソース ◎ほうれんそうとツナのサラダ クリームシチュー	たら、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
10日(金)	ごはん		537 kcal	22.1 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しる	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、こねぎ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、あぶらふ
13日(月)	たけのこごはん		624 kcal	24.0 g	ささかまのいそべあげ カラフルやきビーフン とうふとじゃがいものみそしる	ささかまぼこ、あおさ、 ぶたにく、とうふ、みそ、 かつおぶし	にんじん、パプリカ、 こまつな、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、 ねぎ	ごはん、もちごめ、 こむぎこ、あぶら、 ビーフン、ごまあぶら、 じゃがいも
14日(火)	えいようきょうかごはん		571 kcal	27.7 g	とりにくのみそつけやき ◎ほうれんそうのいそかあえ はるさめとくだんごのスープ ◎ゆめオレンジゼリー	とりにく、みそ、のり、 ぶたにく	ほうれんそう、もやし、にんじん、 たけのこ、はくさい、ねぎ、 ほししいたけ	ごはん、さとう、 はるさめ、ゼリー
15日(水)	わかめごはん		639 kcal	26.2 g	コーンバターいりつくね じゃがいものそぼろに ぶたにくともやしのみそしる	わかめ、とりにく、コーン、 バター、ぶたにく、 なまあげ、みそ、 かつおぶし	たまねぎ、さやいんげん、 もやし、ねぎ	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら、 かたくりこ
16日(木)	こめこパン		672 kcal	28.3 g	あつぎりハムカツ ◎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
17日(金)	むぎごはん		861 kcal	33.4 g	ミヤギシロメだいのドライカレー シャークナゲット(2こ) コンソメやさいスープ ◎パニラヨーグルト	ぶたにく、だいたい、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

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

※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。

# ～早寝・早起き・朝ごはん～

令和6年度 涌谷町学校給食センター



※「栄養強化ごはん」には、カルシウム強化米という加工米を少量加えてあります。白くにごった色の米があるかもしれませんが、害のあるものではありません。

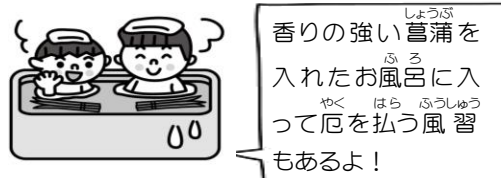
日	主食	スプーン	栄養価	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
20日(月)	ごはん		553 kcal	20.7 g	あげしゅうまい(2こ) マーボーはるさめ しおやさいスープ	ぶたにく、なると
21日(火)	ごはん		586 kcal	22.9 g	とうふハンバーグやさいあんかけ ◎ツナあえ とんじる	とりにく、ツナ、ぶたにく、 とうふ、みそ、 かつおぶし
22日(水)	ごはん	○	555 kcal	27.2 g	ピビンバ(にくのいために) ◎ナムル わかめとえのきたけのスープ	ぶたにく、とうふ、 わかめ、ベーコン
23日(木)	しよくパン		732 kcal	35.1 g	みやぎけんさんいちごジャム ささみのレモンソースがけ ◎まめまめサラダ じゃがいもと ウィンナーのスープに	とりさきみ、だいたいず、 ロースハム、 ウィンナー
24日(金)	ごはん	○	674 kcal	22.4 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、 スキムミルク、 ヨーグルト
27日(月)	ごはん		537 kcal	26.6 g	チンジャオロースー ◎きゅうりとメンマのあえもの とりにくとチンゲンサイのスープ	ぶたにく、みそ、 とりにく、とうふ
28日(火)	えいようきょうかごはん		669 kcal	20.0 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 もちむぎスープ レモンソーダゼリー	チーズ、とりにく
29日(水)	ごはん		567 kcal	28.3 g	あかうおのさいきょうみそやき あつあげのみそに キャベツとあぶらあげのみそしる	あかうお、みそ、 ぶたにく、なまあげ、 みそ、あぶらあげ、 かつおぶし
30日(木)	せわりソフトパン		734 kcal	30.2 g	ポイルウィンナー やきそば こめこワンタンみそスープ	ウィンナー、 ぶたにく、みそ
31日(金)	えいようきょうかごはん		626 kcal	21.5 g	いかのたれがけてんぶら ◎ビーフンとツナのちゅうかサラダ ひきなじる	いか、ツナ、とうふ、 あぶらあげ、 みそ、かつおぶし

## 1日(水)は子どもの日献立

5月5日の「子どもの日」は「端午(たんご)の節(せつく)」といい、男の子の健やかな成長を願ってお祝いする伝統行事です。この日の行事食といえば、「かしわもち」や「ちまき」が代表的です。

また、鯉(かつお)は「勝つ男」に通じることから縁起をかついで食べられる食材です。

給食では1日に「子どもの日」の行事食として、「かつおのみそだれがけ」とこのほりのイラストがついたゼリーを予定しています。お楽しみに!



「香り強い醤油を入れたお風呂に入ると体を温め、風邪もよくなるよ!」

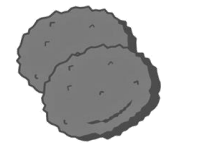
## 食育の日給食

### 「ミヤギシロメ大豆のドライカレー」

宮城県の大豆の生産量は国内2位です。その中でも、大豆そのものの味が良いミヤギシロメ大豆を使用します。

### 17日(金)

「シャークナゲット」  
気仙沼市特産のさめを、食べやすいナゲットに加工されたものです。くせがなく食べやすいので、安心して食べられます。





# 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)

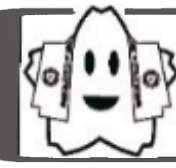
日	主食	スプーン	栄養価		献立名	たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	熱や力となる 炭水化物・脂質
			エネルギー	たんぱく質 脂質 食塩相当量				
1日(水)	栄養強化ごはん		768 kcal		かつおのみそだれがけ 五目きんぴら キムチ汁 ◎こどもの日ゼリー	かつお、みそ、ぶたにく、 とうふ、かつおぶし	ごぼう、にんじん、れんこん、 きぬさや、だいこん、はくさい、ねぎ	ごはん、あぶら、 くるざとう、ごまあぶら、 さとう、ごま、じゃがいも、 ゼリー
2日(木)	北部教育研究会研修日 給食なし							
3日(金)	憲法記念日							
6日(月)	振替休日							
7日(火)	栄養強化ごはん		705 kcal		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、とりにく、 かつおぶし、 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
8日(水)	栄養強化ごはん		709 kcal		ほっけの照り焼き 切干大根の炒り煮 にらたまみそ汁 ◎デコボン	ほっけ、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、 デコボン	ごはん、あぶら、 さとう
9日(木)	横割丸パン	○	957 kcal		白身魚フライ タルタルソース ◎ほうれん草とツナのサラダ クリームシチュー	たら、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
10日(金)	給食なし							
13日(月)	たけのこごはん		957 kcal		笹かまの磯辺揚げ カラフル焼きビーフン とうふとじゃがいものみそ汁	ささかまぼこ、あおさ、 ぶたにく、とうふ、みそ、 かつおぶし	にんじん、パプリカ、 こまつな、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、 ねぎ	ごはん、もちごめ、 こむぎこ、あぶら、 ビーフン、ごまあぶら、 じゃがいも
14日(火)	栄養強化ごはん		957 kcal		鶏肉のみそ漬け焼き ◎ほうれん草の磯香和え 春雨と肉だんごのスープ ◎夢オレンジゼリー	とりにく、みそ、のり、 ぶたにく	ほうれんそう、もやし、にんじん、 たけのこ、はくさい、ねぎ、 ほししいたけ	ごはん、さとう、 はるさめ、ゼリー
15日(水)	わかめごはん		752 kcal		コーンバター入りつくね じゃがいものそぼろ煮 豚肉ともやしのみそ汁	わかめ、とりにく、コーン、 バター、ぶたにく、 なまあげ、みそ、 かつおぶし	たまねぎ、さやいんげん、 もやし、ねぎ	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら、 かたくりこ
16日(木)	米粉パン		829 kcal		厚切りハムカツ ◎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
17日(金)	麦ごはん		1046 kcal		ミヤギシロメ大豆のドライカレー シャークナゲット(中3個) コンソメ野菜スープ ◎パニラヨーグルト	ぶたにく、だいたいず、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

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

※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。

# ～早寝・早起き・朝ごはん～

令和6年度 涌谷町学校給食センター



5月に使用予定 米 ほうれん草 小ねぎ  
長ねぎ きゅうり

※「栄養強化ごはん」には、カルシウム強化米という加工米を少量加えてあります。白くにごった色の米があるかもしれませんが、害のあるものではありません。

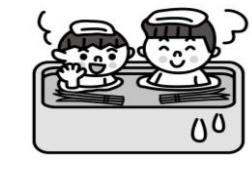
たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質

20日(月)	ごはん		724 kcal		揚げシュウマイ(3個) マーボー春雨 塩野菜スープ	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
	月小・白山小なし		26.2 g					
			18.8 g					
			2.6 g					
21日(火)	ごはん		745 kcal		とうふハンバーグ野菜あんかけ ◎ツナ和え 豚汁	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、たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、 はくさい、ねぎ	ごはん、ごま、さとう、 あぶら、じゃがいも
	月小・白山小なし		28.0 g					
			25.2 g					
			2.8 g					
22日(水)	ごはん	○	735 kcal		ビビンバ(肉の炒め煮) ◎ナムル わかめとえのき茸のスープ	ぶたにく、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
			34.3 g					
			21.0 g					
			3.7 g					
23日(木)	食パン		900 kcal		宮城県産いちごジャム ささみのレモンソースがけ ◎まめまめサラダ じゃがいもと ウインナーのスープ煮	とりささみ、だいたいず、 ロースハム、 ウインナー	レモン、えだまめ、コーン、 きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、きぬさや	パン、いちごジャム、 かたくりこ、 あぶら、さとう、 マヨネーズ、 じゃがいも
			40.1 g					
			29.1 g					
			4.5 g					
24日(金)	ごはん	○	865 kcal		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、 スキムミルク、 ヨーグルト	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
			27.4 g					
			21.1 g					
			3.0 g					
27日(月)	給食なし							
28日(火)	栄養強化ごはん		817 kcal		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 レモンソーダゼリー	チーズ、とりにく	キャベツ、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、ゼリー
			23.8 g					
			24.1 g					
			2.9 g					
29日(水)	給食なし							
30日(木)	給食なし							
31日(金)	栄養強化ごはん		800 kcal		いかのたれがけ天ぷら ◎ビーフンとツナの中華サラダ ひきな汁	いか、ツナ、とうふ、 あぶらあげ、 みそ、かつおぶし	きゅうり、にんじん、コーン、 だいこん、きぬさや	ごはん、あぶら、 さとう、ビーフン、 ごまあぶら、こむぎこ
			26.3 g					
			24.8 g					
			3.2 g					

## 1日(水)は子どもの日献立

5月5日の「こどもの日」は「端午(たんご)の節(せつ)」といい、男の子の健やかな成長を願ってお祝いする伝統行事です。この日の行事食といえば、「かしわもち」や「ちまき」が代表的です。

また、鯉(かつお)は「勝つ男」に通じることから縁起をかついで食べられる食材です。



香りの強い菖蒲を入れたお風呂に入って厄を払う風習もあるよ!

## 食育の日給食

「ミヤギシロメ大豆のドライカレー」  
宮城県の大豆の生産量は国内2位です。中でも、大豆そのものの味が良いミヤギシロメ大豆を使用します。

## 17日(金)

「シャークナゲット」  
気仙沼市特産のさめを、食べやすいナゲットに加工されたものです。くせがなく食べやすいので、安心して食べられます。

