

# 令和6年 5月給食献立表 テーマ「初夏を感じる食べ物」

1日(水)	2日(木) 行事食	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	14日(火)	15日(水)	16日(木) 食育の日	17日(金)
新じゃがいもについて知る	子どもの日にちなんだお祝い献立を味わう	ごはんの種類や栄養について知る	季節のそら豆を味わう	今が旬のアスパラガスの種類について知る	鶏肉の栄養について知る	ギリシャ料理を味わう	アイスクリームの歴史を知る	キャベツの栄養について知る	日本の伝統的な食品「ひじき」について知る	季節のあまなつみかんを味わう
新じゃがいもは春に収穫し、貯蔵していません。皮がうすく水分が多いので火が通りやすいのが特徴です。春から初夏にかけて九州産の新じゃがいもが出荷されます。	日本ではお祝いのときに、すしを作る習慣があります。給食では、にんじんや、さやえんどうの入った、いろどりのよい五目すしで子どもたちの成長をお祝いします。	給食でも出している『麦ごはん』や『ごはん』『はいがごはん』は、昔から日本人が主食として食べてきたものです。からだの熱や力のもとになるだけでなく、たんばく質も含まれます。	さやが空に向かってのびるので「そら豆」といいます。そら豆の中綿が、蚕(かいこ)のまゆに似ているので「蚕豆」と書いて「そら豆」といいます。給食でも人気があります。	アスパラガスの原産はヨーロッパです。芽が出るとそのまま日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、芽が出るところに土をかけて日光に当てないで育てるホワイトアスパラガスがあります。	鶏肉は牛肉・豚肉と比べてビタミンKという栄養が豊富です。ビタミンKは、人がけがをしたときに、血液を止めるのに関わったり、血管をはたらきを健やかに保つのに関わったりします。	ギリシャ料理は「地中海食」と呼ばれ、チーズなど乳製品も食べられています。ケフテデスはギリシャのミートボール、レピシアスーパは、ひよこ豆が入ったスープです。ギリシャは黄桃の産地です。	日本で最初のアイスクリームは、1869年に中区の馬車道通りにあった「氷水屋」という店で売り出されました。冷蔵庫がない時代は高級品として一人分が今の8千円くらいの値段で売られていました。	キャベツには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは体内の皮ふや臓器などを構成するコラーゲンを作るのを助けたり、鉄という無機質を吸収するのを助ける栄養素で、からだの調子を整えます。	ひじきは血液をつくるもとになる鉄や骨や歯を丈夫にするカルシウム・リンなどの無機質や、食物セコラーゲンを豊富に含んでいます。縄文時代の遺跡から漁村部で食べられていたことがわかっています。	あまなつみかんは夏みかんの仲間です。夏みかんは江戸時代から栽培されていましたが、昭和20年代頃に、夏みかんより酸味の少ない、あまなつみかんを多く栽培するようになりました。
【はいがごはん】	【酢飯】	【はいがごはん】	【ご飯】	【黒パン】	【麦ごはん】	【チーズパン】	【麦ごはん】	【あげパン】	【麦ごはん】	【ご飯】
	精白米							コッペパン		
【肉じゃが】	穀物酢	【ツナそぼろ】	【生揚げのそぼろ煮】	【マカロニのクリーム煮】	【チキンカレー】	【ケフテデス】	【回鍋肉】	米白絞油	【ひじきごはんの具】	【親子煮】
豚肉小間	砂糖	まぐろ油漬	生揚げ	マカロニ	鶏肉	ミートボール	豚肉小間	きな粉	油揚げ	鶏卵
じゃがいも	酒	まぐろ水煮	しょうゆ	食塩	じゃがいも	トマト缶(カット)	しょうゆ	グラニュー糖	凍り豆腐(細)	鶏肉
たまねぎ	食塩	凍り豆腐(細)	砂糖	鶏肉	たまねぎ	パセリ	酒	砂糖	にんじん	凍り豆腐(細)
にんじん	だし昆布	にんじん	水	じゃがいも	にんじん	ケチャップ	キャベツ	食塩	ひじき	たまねぎ
しらたき	【五目すしの具】	しょうが	豚ひき肉	たまねぎ	しょうが	ウスターソース	ねぎ	【たっぷり野菜の坦々スープ】	いりごま(白)	にんじん
米サラダ油	油揚げ	しょうゆ	じゃがいも	にんじん	にんにく	赤ワイン	ピーマン	豚ひき肉	米サラダ油	糸みつば
しょうゆ	凍り豆腐(細)	砂糖	たまねぎ	パセリ	米サラダ油	クミン	赤ピーマン	キャベツ	しょうゆ	しょうゆ
砂糖	にんじん	酒	にんじん	米サラダ油	小麦粉	水	しょうが	ねぎ	砂糖	砂糖
みりん	さやいんげん	水	こまつな	小麦粉	マーガリン	【レピシアスーパ】	にんにく	にんじん	みりん	みりん
酒	かんぴょう(乾)	【ぶどう豆】	しょうが	有塩バター	カレー粉	鶏肉	米サラダ油	こまつな	削り節	食塩
食塩	いりごま(白)	だいず	米サラダ油	豆乳	ケチャップ	ベーコン	しょうゆ	ぶなしめじ	水	削り節
水	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	普通牛乳	中濃ソース	じゃがいも	砂糖	しょうが	【魚の西京焼き】	水
【からししょうゆあえ】	砂糖	砂糖	みりん	脱脂粉乳	しょうゆ	たまねぎ	赤色辛みそ	にんにく	さわら切身	【みそ汁】
もやし	穀物酢	食塩	でんぷん	粉チーズ	食塩	キャベツ	酒	はるさめ	しょうゆ	じゃがいも
こまつな	みりん	水	削り節	食塩	水	にんじん	テンメンジャン	こま(ねり)	砂糖	たまねぎ
しょうゆ	食塩	【けんちん汁】	水	白こしょう	【ごま酢あえ】	ひよこまめ(水煮)	トウバンジャン	ごま油	西京みそ	こまつな
食塩	水	木綿豆腐	【ゆでそらまめ】	水	きゅうり	オリーブ油	でんぷん	しょうゆ	みりん	切干しだいこん
からし(粉)	【鶏肉の甘辛煮】	油揚げ	そらまめ	【アスパラガスのソテー】	切干しだいこん	食塩	水	淡色辛みそ	【沢煮椀】	淡色辛みそ
【だいずとじゃこの炒り煮】	鶏肉(手羽元)	だいこん	食塩	アスパラガス	いりごま(白)	白こしょう	【荳わかめスープ】	酒	豚肉小間	赤色辛みそ
だいず(水煮)	しょうが	にんじん	【かきたま汁】	コーン(ホール)	しょうゆ	チキンブイヨン	鶏卵	食塩	にんじん	削り節
ちりめんじゃこ	にんにく	ねぎ	鶏卵	にんじん	砂糖	水	もやし	トウバンジャン	ねぎ	水
いりごま(白)	しょうゆ	ごぼう	ねぎ	米サラダ油	穀物酢	【黄桃缶】	にんじん	チキンブイヨン	ごぼう	【あまなつみかん】
米サラダ油	砂糖	こんにゃく	えのきたけ	食塩	食塩	黄桃缶	ねぎ	水	えのきたけ	
しょうゆ	穀物酢	ごま油	しょうゆ	白こしょう	【ブルーのはっこう乳】	【牛乳】	はるさめ	【野菜ソテー】	みずな	【牛乳】
砂糖	みりん	しょうゆ	食塩	【牛乳】	【牛乳】		くきわかめ	ボンレスハム	しょうが	
酒	酒	食塩	でんぷん				いりごま(白)	キャベツ	しょうゆ	
水	水	削り節	削り節				しょうゆ	にんじん	食塩	
【牛乳】	【すまし汁】	【牛乳】	だし昆布				食塩	にんにく	でんぷん	
	あらははんぺん	【牛乳】	水				ごま油	サラダ油	削り節	
	ねぎ		【牛乳】				白こしょう	しょうゆ	だし昆布	
	こまつな						チキンブイヨン	食塩	水	
	えのきたけ						水	【牛乳】	【牛乳】	
	しょうゆ						【アイスクリーム】			
	食塩									
	削り節									
	だし昆布									
	水									
	【牛乳】									
エネルギー 594kcal	エネルギー 613kcal	エネルギー 657kcal	エネルギー 625kcal	エネルギー 638kcal	エネルギー 651kcal	エネルギー 622kcal	エネルギー 686kcal	エネルギー 578kcal	エネルギー 601kcal	エネルギー 632kcal
たんばく質 23.8g	たんばく質 27.9g	たんばく質 30.6g	たんばく質 28.6g	たんばく質 28.6g	たんばく質 24.6g	たんばく質 27.7g	たんばく質 23.2g	たんばく質 29.0g	たんばく質 29.7g	たんばく質 29.1g



※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。  
食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。

# 令和6年 5月給食献立表 テーマ「初夏を感じる食べ物」

20日(月)	21日(火)	22日(水) 郷土料理	23日(木) 国際理解	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
中国の調味料テンメンジャンについて知る	大豆の栄養について知る	静岡県の特産物を知る	インドネシアの料理を味わう	魚「まぐろ」について知る	たけのこについて知る	魚「メルルーサ」について知る	大豆の加工食品について知る	豚肉の栄養について知る	チリコンカンについて知る
テンメンジャンは小麦粉・塩・こうじが原材料です。トウバンジャンはそら豆と唐辛子の粉・米こうじ・塩を発酵させて作ります。国によってさまざまな調味料があり、原材料や作り方もさまざまです。	大豆には、たんぱく質や無機質、ビタミンが豊富に含まれています。日本で広く栽培されるようになったのは鎌倉時代です。日本人は大豆やその加工食品を、命をつなぐため、また健康のために役立ててきました。	静岡県の特産物をたくさん使った献立です。しらす、梅、チンゲン菜の収穫量が多いです。しらすと梅をこはんと炊き込み、チンゲン菜をスープに入れました。	インドネシアは一年中暑い国なので、食欲が出るようにするため料理にターメリックやにんにくを使って香りをつけます。「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるという意味でチャーハンのようにして食べられています。	キハダマグロやピンナガマグロなどがツナの缶詰として加工・販売されています。英語でツナというと「まぐろ」だけでなく「かつお」などの数種類を指します。	たけのこは竹の地面の中の茎から枝分かれした若い茎です。2月下旬から5月下旬まで収穫できます。栄養成分はたんぱく質、食物せんいが豊富で、他にもビタミンB1、ビタミンB2、無機質も含まれます。	メルルーサは南アメリカやニューギニアの熱帯の海でとれます。昭和40年代から日本でも食べられるようになりました。すり身の原料として、また外食産業では揚げ物などでよく利用されています。	大豆から油を抽出した(油はサラダ油等として利用する)後、脱脂大豆は大豆ミートや、きな粉など他の食品に加工して食べられています。	豚肉は牛肉・鶏肉と比べ、ビタミンB1という栄養が豊富に含まれます。ビタミンB1は体がエネルギーを生み出すのに必要な栄養素です。運動量の多い人は、ビタミンB1の必要量が増えます。	チリコンカンは大豆の苦手な子も食べやすいメニューです。もともとはアメリカのテキサス州発祥のメキシコ風アメリカ料理です。給食でも人気のあるメニューで、ごはんと一緒に合わせて出すこともあります。
【はいがごはん】	【はいがパン】	【梅しらすごはん】	【ターメリックライス】	【食パン】	【麦ごはん】	【麦ごはん】	【はいがごはん】	【ロールパン】	【はいがごはん】
【麻婆豆腐】	【カレーピーズシチュー】	【梅しらすごはん】	【ターメリックライス】	【食パン】	【麦ごはん】	【麦ごはん】	【はいがごはん】	【ロールパン】	【はいがごはん】
木綿豆腐 豚肉小間 豚ひき肉 大豆ミート にんじん ねぎ しょうが にんにく 米サラダ油 ケチャップ しょうゆ 砂糖 淡色辛みそ 赤色辛みそ テンメンジャン トウバンジャン ごま油 でんぶん 水	豚肉小間 だいず プロセスチーズ じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米サラダ油 小麦粉 マーガリン カレー粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 水 【コーンサラダ】 キャベツ	精白米 ちりめんじゃこ 梅干し パースト 酒 【かつおのごまみそあえ】 凍り豆腐(角) でんぶん 米白絞油 しょうが いりごま(白) しょうゆ カレー粉 西京みそ 酒 水 【磯香あえ】 キャベツ きざみのり しょうゆ 食塩 【チンゲンサイのスープ】 木綿豆腐 チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん しょうゆ 食塩 白こしょう からし(粉) 【牛乳】 白こしょう チキンフイヨン 水 【牛乳】	白ワイン 食塩 【ナシゴレンの具】 鶏肉 むきえび 酒 たまねぎ にんじん オリーブ油 パセリ しょうが にんにく 米サラダ油 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 白ワイン 白こしょう 【野菜スープ】 ベーコン マカロニ(シェル) 食塩 白ワイン 食塩 キャベツ にんじん たまねぎ パセリ しょうゆ 食塩 水 【ミックフルーツ】 黄桃缶 パインアップ缶 りんご缶 砂糖 水 【牛乳】	まぐろ油漬 プロセスチーズ たまねぎ にんじん トマト缶(カット) コーン(ホール) オリーブ油 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 白こしょう 【野菜スープ】 ベーコン マカロニ(シェル) 食塩 白ワイン 食塩 キャベツ にんじん たまねぎ パセリ しょうゆ 食塩 水 【ミックフルーツ】 黄桃缶 パインアップ缶 りんご缶 砂糖 水 【牛乳】	さば切身 にんじん ピーマン しょうが しょうゆ 砂糖 みりん でんぶん 水 【おひたし】 もやし にんじん しょうゆ 食塩 でんぶん 【さつき汁】 木綿豆腐 油揚げ ねぎ たけのこ(水煮) きぬさや 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水 【牛乳】	メルルーサ(角) 凍り豆腐(角) でんぶん 米白絞油 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 食塩 でんぶん 【スーラタン】 豚肉小間 鶏卵 もやし たまねぎ にんじん しょうゆ 穀物酢 こまつな えのきたけ しょうゆ みりん 酒 でんぶん チキンフイヨン 水 【牛乳】	豚ひき肉 大豆ミート にんじん しょうが こんにゃく しょうゆ 砂糖 みりん 酒 水 【ごまあえ】 だいこん にんじん いりごま(白) しょうゆ 砂糖 【すましうどん】 うどん 油揚げ 豚肉小間 にんじん ねぎ こまつな えのきたけ しょうゆ みりん 酒 食塩 削り節 だし昆布 水 【牛乳】	蒸し中華めん 米白絞油 豚肉小間 キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら あおのり 米サラダ油 中濃ソース ウスターソース 食塩 白こしょう 【煮ししょうまい】 チリパウダー 水 【冷凍パインアップル】 【牛乳】	豚肉小間 だいず(水煮) たまねぎ トマト缶(カット) にんじん にんにく 米サラダ油 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 赤ワイン 食塩 白こしょう チリパウダー 水 キャベツ しょうゆ 砂糖 穀物酢 ちりめんじゃこ ごま油 【牛乳】
エネルギー 654kcal たんぱく質 27.7g	エネルギー 633kcal たんぱく質 28.6g	エネルギー 645kcal たんぱく質 34.5g	エネルギー 585kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 613kcal たんぱく質 25.0g	エネルギー 578kcal たんぱく質 28.2g	エネルギー 591kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 640kcal たんぱく質 27.5g	エネルギー 606kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.0g

