

令和5年 5月給食献立表 テーマ「初夏を感じる食べ物」

5月1日(月)	5月2日(火) 行事食	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土) 国際理解	5月16日(火)	5月17日(水)	
ごはんの種類や栄養について知る	こどもの日にちなんだお祝い献立を味わう	魚「まぐろ」について知る	横浜産のキャベツの季節を知る	魚「メルルーサ」について知る	大豆の栄養について知る	新じゃがいもについて知る	インドネシアの料理を味わう	季節のあまなつみかんを味わう	今が旬のアスパラガスの種類について知る	
昔から日本人が主食として食べてきました。給食では「はいがごはん」「麦ごはん」も出します。からだの熱や力のもとになるはたらきだけでなく、たんぱく質も含まれます。	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りごりどりのよい五目ずしで子どもたちの成長をお祝いします。	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。キハダマグロやピンナガマグロなどのがツナの缶詰として加工・販売されています。	5月になると横浜で収穫が始まります。全国で安定して供給できるように育てる季節や場所を決めてリレー供給をしています。	昭和40年代から日本でも食べられるようになりまし。外食産業や、すり身の状態でも利用されています。南アフリカやニューシラランドなどの熱帯の海でとれます。	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健康に役立ててきました。	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回ります。	一年中暑い国なので食欲が出るようにするためターメリックやにんにくを料理に使って香りをつけます。「ナシ」は、ごはん、「ゴレン」と組み合わせることがあります。	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年代頃にあまなつみかんを多く栽培するようになりました。	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。ヨーロッパ原産です。	
【はいがごはん】	【酢飯】	【丸パン】	【麦ごはん】	【麦ごはん】	【チーズパン】	【はいがごはん】	【ターメリックライス】	【ご飯】	【黒パン】	
	精白米						はいが米			
【ツナとぼろ】	穀物酢	【イタリアンペースト】	【回鍋肉】	【白身魚の野菜あんかけ】	【カレービーンズシチュー】	【肉じゃが】	ターメリック	【親子煮】	【マカロニのクリーム煮】	
まぐろ油漬	砂糖	まぐろ油漬	豚肉小間	メルルーサ	豚肉小間	豚肉小間	白ワイン	鶏卵	マカロニ	
まぐろ水煮	酒	プロセスチーズ	しょうゆ	凍り豆腐	だいず	じゃがいも	食塩	鶏肉	食塩	
凍り豆腐	食塩	たまねぎ	酒	でんぷん	プロセスチーズ	たまねぎ	【ナシゴレンの具】	凍り豆腐	鶏肉	
にんじん	だし昆布	にんじん	キャベツ	米白絞油	じゃがいも	にんじん	鶏肉	たまねぎ	じゃがいも	
しょうが	【五目ずしの具】	トマト缶(カット)	ねぎ	たまねぎ	たまねぎ	しらたき	むきえび	にんじん	たまねぎ	
しょうゆ	油揚げ	コーン	ピーマン	にんじん	にんじん	米サラダ油	酒	糸みつば	にんじん	
砂糖	凍り豆腐	オリーブ油	赤ピーマン	ピーマン	にんにく	しょうゆ	たまねぎ	しょうゆ	パセリ	
酒	にんじん	ケチャップ	しょうが	しょうが	米サラダ油	砂糖	にんじん	砂糖	米サラダ油	
水	さやいんげん	中濃ソース	にんにく	にんにく	小麦粉	みりん	パセリ	みりん	小麦粉	
【ぶどう豆】	かんぴょう	赤ワイン	米サラダ油	米サラダ油	マーガリン	酒	しょうが	食塩	有塩バター	
だいず	いりごま(白)	白こしょう	しょうゆ	しょうゆ	カレー粉	食塩	にんにく	削り節	豆乳	
しょうゆ	しょうゆ	【野菜スープ】	砂糖	砂糖	ケチャップ	水	米サラダ油	水	普通牛乳	
砂糖	砂糖	ベーコン	赤色辛みそ	食塩	中濃ソース	【からししょうゆあえ】	ケチャップ	【みそ汁】	脱脂粉乳	
食塩	穀物酢	マカロニ	酒	でんぷん	しょうゆ	もやし	ウスターソース	じゃがいも	粉チーズ	
水	みりん	食塩	テンメンジャン	水	食塩	こまつな	しょうゆ	たまねぎ	食塩	
【けんちん汁】	食塩	キャベツ	トウバンジャン	【スーラータン】	水	しょうゆ	白ワイン	こまつな	白こしょう	
木綿豆腐	水	にんじん	でんぷん	豚肉小間	【コーンサラダ】	食塩	食塩	切干しだいこん	水	
油揚げ	【鶏肉の甘辛煮】	たまねぎ	水	鶏卵	キャベツ	からし(粉)	白こしょう	淡色辛みそ	【アスパラガスのソテー】	
だいこん	鶏肉(手羽元)	パセリ	【茎わかめスープ】	もやし	コーン	【だいずとじゃこの炒り煮】	チリパウダー	赤色辛みそ	アスパラガス	
にんじん	しょうが	しょうゆ	もやし	たまねぎ	きゅうり	だいず(水煮)	【ソトアヤム】	削り節	コーン	
ねぎ	にんにく	食塩	にんじん	にんじん	米サラダ油	ちりめんじゃこ	木綿豆腐	水	にんじん	
ごぼう	しょうゆ	白こしょう	ねぎ	しょうゆ	しょうゆ	いりごま(白)	鶏肉	【あまなつみかん】	米サラダ油	
こんにゃく	砂糖	チキンブイヨン	はるさめ	穀物酢	砂糖	米サラダ油	にんじん	食塩	食塩	
ごま油	穀物酢	水	くきわかめ	酒	穀物酢	しょうゆ	ねぎ	【牛乳】	白こしょう	
しょうゆ	みりん	【ミックスフルーツ】	いりごま(白)	食塩	食塩	砂糖	にら		【牛乳】	
食塩	酒	みかん缶	しょうゆ	白こしょう	白こしょう	酒	はるさめ			
削り節	水	パインアップル缶	酒	ラー油	からし(粉)	水	しょうゆ			
水	【すまし汁】	りんご缶	食塩	でんぷん	【牛乳】	【牛乳】	食塩			
【牛乳】	うすら卵(水煮缶詰)	砂糖	白こしょう	チキンブイヨン			白こしょう			
	ねぎ	水	ごま油	水			ラー油			
	こまつな	【牛乳】	チキンブイヨン	【牛乳】				チキンブイヨン		
	えのきたけ		水					水		
	しょうゆ		【アイスクリーム】					【メロン】		
	食塩									
	削り節		【牛乳】					【牛乳】		
	だし昆布									
	水									
	【牛乳】									
エネルギー 657kcal	エネルギー 628kcal	エネルギー 614kcal	エネルギー 665kcal	エネルギー 591kcal	エネルギー 623kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 585kcal	エネルギー 632kcal	エネルギー 638kcal	
たんぱく質 30.6g	たんぱく質 28.4g	たんぱく質 25.1g	たんぱく質 21.4g	たんぱく質 25.9g	たんぱく質 29.0g	たんぱく質 23.8g	たんぱく質 30.5g	たんぱく質 29.1g	たんぱく質 28.6g	

※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。

5月18日(木) 郷土料理	5月19日(金) 食育の日	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)
静岡県の特産物を知る	日本の伝統的な食品「ひじき」について知る	季節のそら豆を味わう	さつき汁を味わう	うずらの卵について知る	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	中国の調味料(テンメンジャン)について知る	鶏肉の栄養について知る
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。しらすと梅をごはんと炊き込み、チンゲン菜をスープに入れました。	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せんい豊富です。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。	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。毎年人気があります。	さつきは旧暦の5月のことです。3~4月に雨の降る菜種梅雨が終わります。5月の青空を「さつき晴れ」と呼びます。さつき汁には旬のだけのこ・さやえんどうを入れます。	日本のうずらは卵を産ませるために育てており、1羽が1年間に200個以上の卵を産みます。鶏卵より少したんぱく質が多く、脂質が少ないです。	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。運動量が多い人はビタミンB1の必要量が増えます。	大豆の苦手な子も食べやすいメニューです。もともとはテキサス州発祥のメキシコ風アメリカ料理です。給食では人気があり、ごはんと組み合わせることがあります。	テンメンジャンは小麦粉・塩・こうじ、トウバンジャンはそら豆と唐辛子の粉・米こうじを発酵させて作ります。国によって調味料その材料に違いがあります。	鶏肉は牛肉・豚肉と比べビタミンKが豊富です。ビタミンKはけがをしたときに血液を止めるはたきらに関わったり、血管のはたらきをすこやかに保つのに重要な栄養素です。
【梅しらすごはん】	【麦ごはん】	【ご飯】	【麦ごはん】	【あげパン】	【はいがごはん】	【ロールパン】	【はいがごはん】	【はいがごはん】	【はいがごはん】
精白米				コッペパン					
ちりめんじゃこ	【ひじきごはんの具】	【生揚げのそぼろ煮】	【魚のみそ煮】	米白絞油	【肉とほろ】	【ソース焼きそば】	【チリコンカン】	【麻婆豆腐】	【チキンカレー】
梅干し パースト	油揚げ	生揚げ	さば切身	ココア	豚ひき肉	蒸し中華めん	豚肉小間	木綿豆腐	鶏肉
酒	凍り豆腐	しょうゆ	しょうが	グラニュー糖	大豆ミート	米白絞油	だいず	豚ひき肉	じゃがいも
【かつおのごまみそあえ】	にんじん	砂糖	淡色辛みそ	砂糖	にんじん	豚肉小間	たまねぎ	大豆ミート	たまねぎ
かつお	ひじき	水	赤色辛みそ	食塩	しょうが	キャベツ	トマト缶(カット)	にんじん	にんじん
凍り豆腐	いりごま(白)	豚ひき肉	しょうゆ	【たっぴい野菜の坦々スープ】	こんにゃく	もやし	にんじん	ねぎ	トマト缶(カット)
でんぷん	米サラダ油	じゃがいも	砂糖	うずら卵(水煮缶詰)	しょうゆ	たまねぎ	にんにく	しょうが	しょうが
米白絞油	しょうゆ	たまねぎ	みりん	豚ひき肉	砂糖	にんじん	米サラダ油	にんにく	にんにく
しょうが	砂糖	にんじん	酒	キャベツ	みりん	にら	小麦粉	米サラダ油	米サラダ油
いりごま(白)	みりん	こまつな	水	ねぎ	酒	あおのり	ケチャップ	ケチャップ	小麦粉
しょうゆ	削り節	しょうが	【きんぴら】	にんじん	水	米サラダ油	中濃ソース	しょうゆ	マーガリン
砂糖	水	米サラダ油	ごぼう	こまつな	【即席づけ】	中濃ソース	しょうゆ	砂糖	カレー粉
西京みそ	【魚の西京焼き】	しょうゆ	にんじん	ふなしめじ	キャベツ	ウスターソース	赤ワイン	淡色辛みそ	ケチャップ
酒	さわら切身	みりん	つきこんにゃく	しょうが	しょうゆ	食塩	食塩	赤色辛みそ	中濃ソース
水	しょうゆ	でんぷん	いりごま(白)	にんにく	食塩	白こしょう	白こしょう	テンメンジャン	ウスターソース
【磯香あえ】	砂糖	削り節	ごま油	はるさめ	【すまいうどん】	【蒸ししゅうまい】	チリパウダー	トウバンジャン	しょうゆ
キャベツ	西京みそ	水	しょうゆ	ごま(ねり)	うどん(生)	※しゅうまいの	水	ごま油	食塩
きざみのり	みりん	【ゆでどらまめ】	砂糖	ごま油	油揚げ	主な原材料	【わかめサラダ】	でんぷん	水
しょうゆ	【沢煮梅】	そらまめ	酒	しょうゆ	豚肉小間	(豚肉 たまねぎ	キャベツ	水	【ごま酢あえ】
食塩	豚肉小間	食塩	水	淡色辛みそ	にんじん	しょうが しょうゆ	生わかめ	【中華あえ】	きゅうり
【チンゲンサイのスープ】	にんじん	【かきたま汁】	【さつき汁】	酒	ねぎ	パン粉 小麦粉等)	しょうゆ	キャベツ	切干しだいこん
木綿豆腐	ねぎ	鶏卵	木綿豆腐	食塩	こまつな	【アツルコンポート】	砂糖	にんじん	いりごま(白)
チンゲンサイ	ごぼう	ねぎ	油揚げ	トウバンジャン	えのきたけ		穀物酢	いりごま(白)	しょうゆ
ねぎ	えのきたけ	えのきたけ	ねぎ	チキンブイヨン	しょうゆ	【牛乳】	ちりめんじゃこ	しょうゆ	穀物酢
えのきたけ	みずな	しょうゆ	たけのこ(水煮)	水	みりん		ごま油	砂糖	砂糖
にんじん	しょうが	食塩	さやえんどう	【中華炒め】	酒		【牛乳】	穀物酢	食塩
しょうゆ	しょうゆ	でんぷん	淡色辛みそ	切干しだいこん	食塩			食塩	【フルーツはっこう乳】
食塩	食塩	削り節	赤色辛みそ	ごま油	削り節			ごま油	
白こしょう	でんぷん	だし昆布	削り節	にんじん	だし昆布			ラー油	
チキンブイヨン	削り節	水	水	しょうゆ	水				【オレンジゼリー】
水	だし昆布	【牛乳】	【牛乳】	砂糖	【牛乳】				※オレンジゼリーの
【牛乳】	水			穀物酢					主な原材料
	【牛乳】			食塩					(オレンジ果汁 砂糖等)
				ラー油					
				【牛乳】				【牛乳】	
エネルギー 645kcal	エネルギー 601kcal	エネルギー 625kcal	エネルギー 629kcal	エネルギー 581kcal	エネルギー 615kcal	エネルギー 660kcal	エネルギー 629kcal	エネルギー 654kcal	エネルギー 690kcal
たんぱく質 34.5g	たんぱく質 29.7g	たんぱく質 28.6g	たんぱく質 29.0g	たんぱく質 23.7g	たんぱく質 27.0g	たんぱく質 23.4g	たんぱく質 25.3g	たんぱく質 27.7g	たんぱく質 21.2g