

日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
1	木	コッペパン 牛乳 わかどりのりよくちやあげ ごまドレッシングサラダ たまごとレタスのスープ	パン てんぷらこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま	とりにく たまご ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん まつちや	キャベツ きゅうり レタス たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	433 21.9 17.9	623 30.4 25.5	768 36.9 30.0	Kcal g g
2	金	まめごはん 牛乳 ぶりのしおこうじやき ほうれんそうとはくさいのおひたし わかたけじる かしわもち	こめ さとう かしわもち		ぶり とうふ うずらたまご	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	えんどうまめ はくさい きくらげ たけのこ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	509 22.7 14.9	649 29.8 21.4	752 34.5 24.2	Kcal g g
7	水	ごはん 牛乳 かつおのあげに ごますあえ とうふのみそしる	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	かつお とうふ あげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ しめじ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	520 23.3 12.7	660 30.4 18.0	830 36.6 20.6	Kcal g g
8	木	ボークカレー(むぎごはん) 牛乳 だいずかりんとう カラフルコーンサラダ	こめ むぎ くるざとう でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	だいず ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん パプリカあか トマトピューレ	はくさい きゅうり コーン えだまめ にんにく たまねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	550 19.2 17.0	624 21.7 18.7	781 25.6 21.8	Kcal g g
9	金	ごはん 牛乳 キャベツとひきにくのあまからいため ごぼうサラダ ちゅうかたまごスープ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく あつあげ やきぶた たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	530 21.7 16.7	605 24.5 18.4	755 29.2 21.0	Kcal g g
12	月	コッペパン 牛乳 さけのピリカラあげ りんごサラダ はるさめスープ	パン てんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	さけ ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きょうねぎ キャベツ きゅうり りんご たまねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	435 20.5 15.5	625 29.1 22.4	770 35.0 26.4	Kcal g g
13	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのさつぱりやき シャキシャキあえ とうふのごもくあんかけ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり しいたけ たまねぎ はくさい しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	483 23.7 12.6	621 31.0 18.1	775 37.0 20.6	Kcal g g
14	水	ごはん 牛乳 さばのしおやき じゃこサラダ さわにわん	こめ さとう	あぶら	さば ぶたにく あげ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	キャベツ コーン きゅうり しいたけ もやし たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	464 22.2 14.4	602 29.7 20.7	753 35.4 23.5	Kcal g g
15	木	アップルパン 牛乳 しろみざかなとポテのうめマヨやき ナッツサラダ キャベツとベーコンのスープ	パン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ アーモンド あぶら	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	クリスタルアップル えだまめ はくさい ななおれうめ きゅうり キャベツ ずだちかじゅう たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	422 18.4 13.8	610 26.0 20.6	751 31.4 24.1	Kcal g g
16	金	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう キャベツのレモンあえ ごもくじる	こめ でんぶん さとう こんにやく さつまいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ あげ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	486 18.8 14.1	626 25.2 19.9	786 30.0 22.8	Kcal g g
19	月	コッペパン 牛乳 しろみざかなのフリッター きりぼしだいこんのペロンチーノふう マカロニスープ	パン てんぷらこ こむぎこ アルファベットマカロニ	あぶら	ホキ ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	しょうが コーン きりぼしだいこん キャベツ にんにく しめじ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	419 19.9 14.0	605 28.3 20.7	746 34.4 24.1	Kcal g g
20	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのカレーやき ちゅうかふうポテトサラダ あつあげのみそしる	こめ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	ぶたにく あつあげ ロースハム むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが きゅうり コーン しめじ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	480 20.8 13.7	618 27.4 19.2	773 33.1 22.1	Kcal g g
21	水	ごはん 牛乳 わかどりのスタミナやき ナムル マーボーとうふ	こめ みずあめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	とりにく とうふ ぶたにく だいず あかみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく りんご もやし たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	505 26.6 13.4	645 34.2 19.0	811 41.3 21.9	Kcal g g
22	木	わかめごはん 牛乳 さくらえびのかきあげ あますあえ きつねうどん	こめ じゃがいも てんぷらこ うどん こむぎこ さとう	あぶら	とりにく あげ	牛乳 わかめ さくらえび	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	488 15.4 12.8	626 21.0 18.3	781 24.7 20.9	Kcal g g
23	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき アーモンドあえ おやこに	こめ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	ぶたにく とりにく あげ たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ もやし しいたけ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	520 25.4 14.2	666 32.9 20.0	837 39.9 23.3	Kcal g g
26	月	コッペパン 牛乳 いかのさらさあげ グリーンサラダ チリコンカン みしょうかん	パン てんぶん さとう じゃがいも	あぶら	いか だいず ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ	しょうが きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ みしょうかん	エネルギー たんぱく質 脂質	481 24.4 15.9	675 33.7 23.2	825 40.8 27.3	Kcal g g
27	火	ごはん 牛乳 いりとうふ ゆかりあえ きりぼしだいこんのうまに	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ゆかり さやいんげん	きくらげ えだまめ しょうが もやし きゅうり きりぼしだいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	472 20.4 10.3	609 27.1 15.5	763 32.5 17.5	Kcal g g
28	水	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそやき のりのりサラダ そうめんじる	こめ さとう そうめん	ごま オリーブあぶら	とりにく むぎみそ あげ うずらたまご	牛乳 のり わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり しめじ しいたけ レモンかじゅう たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	482 21.4 12.6	621 28.0 18.0	774 33.8 20.5	Kcal g g
29	木	バーガーパン 牛乳 てりやきソースハンバーグ ポイルキャベツ そらまめいりクリームスープ	パン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	ハンバーグ とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ そらまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	440 19.1 14.3	640 27.7 21.8	782 33.1 25.1	Kcal g g
30	金	ごはん 牛乳 ささみのレモンソース ひじきのいためもの ぶたじる	こめ でんぶん さとう さつまいも こんにやく	あぶら	ささみ あげ ちくわ ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	レモンかじゅう しめじ ごぼう たまねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	505 23.3 13.2	644 30.6 18.7	807 36.5 21.4	Kcal g g

日本の味めぐり...5月は静岡県の味めぐり献立です!

【さくらえびのかきあげ】

今月の給食では、静岡県が漁獲量1位を誇るさくらえびを使ったかき揚げを提供します。さくらえびは、薄いピンク色をした体長約4~5cmの小さなえびです。主に、静岡県の駿河湾という大きな海で獲ることができます。

お知らせ

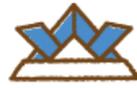
- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

地産地消について

◎ 今月の地産地消はほうれん草・七折梅・しいたけキャベツ(26日以降)です。該当の食材に下線をつけて表示しています。



給食だより



令和7年 5月号
砥部町学校給食センター
(担当：栄養教諭 小笠原実夢)

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月が過ぎようとしていますが、新しい環境での疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。そのためには、1日3食しっかり食べることが大切です。朝ごはんを食べて、1日元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルを摂ることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き

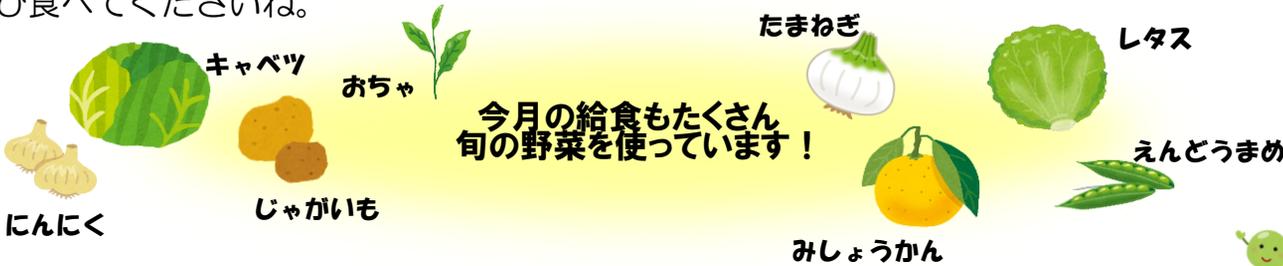


具たくさんのお味噌汁にすれば、野菜もしっかり摂ることができます！

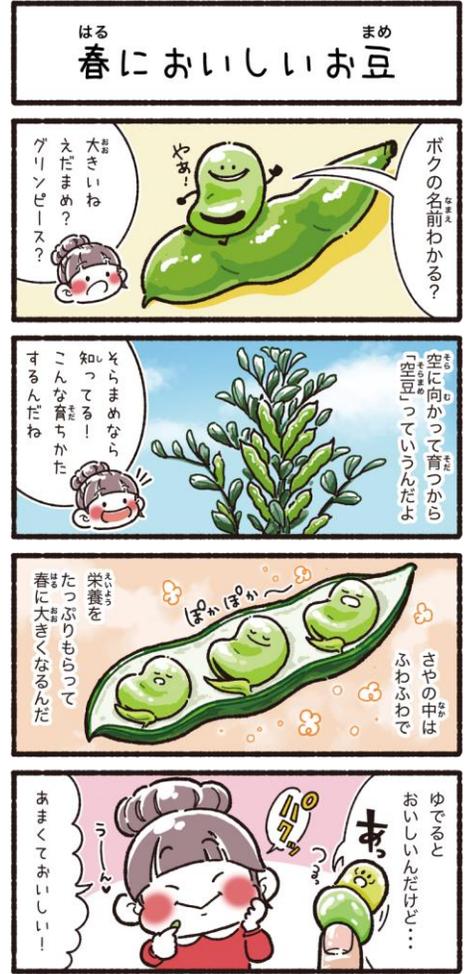


「旬」の野菜を食べよう！

野菜は、種類や場所によって収穫できる時期が違います。現在は、昔よりも栽培方法が増えたので、どんな季節でもどんな場所でも、さまざまな野菜が収穫できるようになりました。そのため昔に比べて「旬」の時期が分かりにくくなってきていますが、旬の時期の野菜は、ほかの時期に比べて特に美味しく食べることができます。また、その時期の体に必要な栄養素が多く含まれています。価格もたくさん収穫できるために旬の時期には安く購入することができます。体にも家計にも優しい旬の野菜をぜひ食べてくださいね。



今月の給食もたくさん旬の野菜を使っています！



**給食のメニュー！
作ってみませんか？**

【そら豆入りクリームスープ】

<材料> 小学校4年生4人分

鶏もも肉	40g	サラダ油	2g
玉ねぎ	100g	クリームシチューの素	28g
人参	40g	牛乳	80g
じゃがいも	120g	食塩	少々
むきそら豆	28g	こしょう	少々

<作り方>

- 鍋で油を熱して、鶏肉を色が変わるまでよく炒める。
- 玉ねぎ、人参、じゃがいもの順に①の鍋に加えて炒める。
- ②の鍋に水を加えて煮込む。野菜に火が通ったら、食塩、こしょう、クリームシチューの素を加えて煮込む。
- 最後にむきそら豆と牛乳を加えて、少し煮込んだら完成。

<切り方>

じゃがいも、玉ねぎ：1cmのさいの目切り
人参：3mmのいちよう切り
むきそら豆：5mmのせん切り



旬のそら豆をせん切りにするので、苦手な人でもおいしく食べることができるメニューです！

はる春にはおいしいお豆がたくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。

豆のさやとり体験をします！

5月2日(金)の豆ごはんを使うえんどう豆と5月29日(木)のそら豆入りクリームスープに使うそら豆のさやとりを、町内の小学生と園児さんたちにしてもらう予定です。実際に給食に使う食材に触れて、香りや色、感触などいろいろなことを感じてもらいながら、苦手な子も一口でも食べてみようというきっかけになればと考えています。

<豆のさやとり予定>

5月2日	えんどう豆	宮内小2年生	広田小2~4年生
		砥部小2年生	宮内幼年長児
5月29日	そら豆	麻生小2年生	
		砥部こども園年長児	