



5月予定こんだて表

2023年 5月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものとなる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (月)	ごはん		鶏飯(具、スープ) 肉団子甘酢あんかけ(☆2つ) ヨーグルト	たまご とり ふた とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	いんげん にんじん こねぎ	しいたけ しょうが だいこん たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごま	817 16.0	25.9 3.2	鶏飯は、奄美大島の郷土料理です。ごはんは鶏肉をほぐした具を乗せ、スープをかけていただきます。
2日 (火)	うどん		カレーうどんつゆ ちくわの茶天ぷら、いも天 きゅうりの梅和え ひと口ぶどうゼリー	ぶたにく なると あぶら あけ やき ちくわ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ きゅうり うめぼし	うどん こむぎ さつまいも さとう、ゼリー	バター あぶら ごま	846 14.0	24.8 3.9	5月2日は十八夜。新茶が獲れる時期です。お茶の葉を入れた茶天ぷらでお茶の香りを味わいましょう。
8日 (月)	パンズ パン		ハンバーグデミグラスソース スライスチーズ 春キャベツのスープ フルーツポンチ	ぶたにく なると みそ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん きぬさや	しょうが キャベツ たけのこ もも、みかん、パイン	さとう じゃがいも ゼリー	バター あぶら	851 16.0	31.5 4.1	
9日 (火)	ごはん		ぶたにくのしょうが焼き キャベツときゅうりの浅漬け 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 柏もち	ぶたにく あぶら あけ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ、きゅうり	こめ さとう じゃがいも かしわもち	ごま	887 13.8	25.5 2.6	5月5日は端午の節供です。柏餅に使われる柏の葉には、子孫が絶えないという願いが込められています。
10日 (水)	ごはん		さばのカレー竜田揚げ 小松菜とひじきのサラダ 竹の子とスナックえんどうのみそ汁	さば、みそ あぶら あけ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん スナップエンドウ	しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ、きゅうり、とうもろこし	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	778 13.8	29.8 2.4	スナックえんどうもグリーンピースも、どちらも「えんどう豆」の一種です。スナックえんどうはさやごと食べることができます。
11日 (木)	麦 ごはん		ハヤシライス ローストチキン ポテトのはちみつドレッシングサラダ	ぶたにく いんげん なると とり ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ しょうが キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ さとう、ルウ じゃがいも はちみつ	あぶら	788 15.8	31.8 3.8	
12日 (金)	ごはん		揚げ鶏の油淋鶏 チョレギサラダ 中華コーンスープ マンゴープリン	とり ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	しょうが しょうが たまねぎ とうもろこし	こめ でんぶん ごま	あぶら ごま	835 13.3	28.8 3.1	☆揚げ鶏の油淋鶏:2つ
15日 (月)	ごはん		ししゃものかりんと揚げ 豆腐とザーサイのスープ チンジャオロースー	ししゃも とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ザーサイ しょうが たまねぎ えのき	こめ でんぶん さとう	あぶら	735 14.7	26.7 3.2	☆ししゃものかりんと揚げ:2つ ししゃもは、骨や頭、まるごと食べられて、カルシウムたっぷりです。
16日 (火)	中華麺		醤油ラーメンスープ 棒ぎょうざ きゅうりのキムチ和え カルピスポンチ	やき ぶた なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きゅうり、にんじん しょうがもも、パイン、みかん	ちゅうかめん こむぎ ごま カルピス	あぶら ごま	863 15.0	22.7 4.4	☆棒ぎょうざ:2つ
17日 (水)	ごはん		鶏肉と大豆の揚げ煮 小松菜とじゃこの和え物 キャベツと油揚げのみそ汁	とり たい いす あぶら あけ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	とうもろこし キャベツ ねぎ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま	785 15.4	25.2 2.6	
18日 (木)	ごはん		かれのい煮付け 肉団子と春雨のみそ汁 揚げごぼうのサラダ	かれい とうふ、みそ ぶたにく ふた とり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ こむぎ	あぶら	760 17.8	23.0 2.7	芝山の子も達にも意外と人気の煮魚。甘めの味付けは、白いごはんとの相性が抜群です。
19日 (金)	ごはん		キャベツメンチカツ 紅白すまし汁 ブロッコリーのマヨポーナツ和え チーズ	ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	キャベツ えのき たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ パンこ ゼリー	あぶら らっかせい マヨネーズ	816 13.5	30.7 2.9	☆チーズ:2つ
22日 (月)	麦 ごはん		中華丼(八宝菜) ポテトとチーズの春巻き フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく うす たまご えび いか ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん しょうが チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ もも、みかん、パイン、バナナ	こめ、むぎ さとう でんぶん、じゃがいも こむぎ、あん、にんどう	あぶら	905 15.7	26.5 2.9	★ 小学校全校中止
23日 (火)	シュガー 揚げパン		チキンのトマト煮 豚しゃぶサラダ 新玉ねぎのオニオンスープ(クルトン)	とり ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	しょうが たまねぎ セロリ キャベツ	パン さとう クルトン	あぶら ごま	790 16.5	38.5 3.3	今が旬の新玉ねぎ。新玉ねぎのオニオンスープは、新玉ねぎ30キロを30分以上じっくり炒めて作ります。
24日 (水)	豆わかめ ごはん		あじフライ 手作りメンマときゅうりの和え物 水ぎょうざのスープ はちみつレモンゼリー	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	グリーンピース しょうが たまねぎ もやし たけのこ、きゅうり、ねぎ	こめ、さとう パンこ ゼリー	あぶら ごま	865 12.6	20.9 3.5	グリーンピースは苦手という子も多いですが、獲れたてグリーンピースで作った豆ごはんは香りが格別です。
25日 (木)	ごはん		いかの香揚げ 肉じゃが キャベツの塩昆布和え	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ しらたき キャベツ、きゅうり、しょうが	こめ こむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	761 15.0	20.9 2.6	
26日 (金)	麦 ごはん		必勝!!カツカレー(チキンカツ、野菜カレー) 赤青対抗!フルーツポンチ	とり たまご いんげん	ジョア	トマト にんじん	しょうが とうもろこし たまねぎ マッシュルームもも えだまめ、もも、パイン、みかん	こめ、むぎ こむぎ パンこ ゼリー	あぶら	863 13.7	19.9 2.4	明日は中学校の体育祭です。赤組も青組も、体育祭応援こんだてを食べ、がんばってください。
29日 (月)	★ 体育祭振替休業 ★											
30日 (火)	ソフト 麺		具だくさんミートソース 野菜チップス ひじきのマリネ	ぶたにく たい いんげん たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ トマト、パセリ とうもろこし マッシュルーム れんこん、ごぼう、きゅうり、セロリ	ソフトめん こむぎ さつまいも	バター あぶら くるみ		830 15.9	23.3 2.7	
31日 (水)	ごはん		カップdeコロッケ(ソース) キムチ入りみそ汁 キャベツと厚揚げの回鍋肉 ひとりりんごゼリー	ぶたにく とうふ みそ あつあけ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン えのき	しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも パンこ ゼリー	あぶら	825 13.2	26.8 3.0	カップdeコロッケは、コロッケの具にパン粉をかけて焼いた、芝山町給食センターオリジナルの料理です。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
821	26.5	830	20~30
14.8	3.1	13~20	%
		2.5	%以下

*エネルギー比%

**今月の
おすすめ食材**

グリーンピース
えんどう豆の別名。
豆ごはんがおすすめ。

新じゃがいも
皮が柔らかく、皮ごと
食べるのがおすすめ。

新たまねぎ
連休明け頃から
旬を迎えます。

かしわもち
子どもの日(端午の節
句)に食べられます。

<お知らせ>
鳥インフルエンザの影響による鶏卵が品薄になっています。学校給食でも、現在鶏卵が入手困難になっており、7月頃まで卵を多く使う献立は休止の予定です。