



5月予定こんだて表

<小学校用>

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たらし						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる			体の調子をとどめる		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(ぐ、スープ) ビッグにくだんごあまずあんかけ ヨーグルト	たまご とり ぶた 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	ごめ さとう でんぶん	あぶら ごま	664 16.8	28.2 2.7	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 ちくわのちやてんぶら きゅうりのうめあえ ひとくちぶどうゼリー	ぶた なると あぶら 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 うめほし	うどん こむぎ さとう ゼリー	バター あぶら ごま	663 15.3	25.8 3.2	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たぶ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 はるキャベツのスープ フルーツポンチ	とり みそ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん きぬぎや	とうもろこし キャベツ たけのこ もも、みかん、パイン	パン さとう じゃがいも ゼリー	バター ごま	689 16.4	33.2 3.4	
9日 (火)	ごはん		ぶたにくのしょうがやき キャベツときゅうりのあさづけ しんじゃがとしんたまねぎのみそしる かしわもち	ぶた あぶら みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり	ごめ さとう じゃがいも かしわもち	ごま	705 14.5	28.1 2.2	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		さばのカレーたつたあげ こまつなとひじきのサラダ たけのことスナッペンどうのみそしる	さば、みそ あぶら とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん スパゲティ	しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ、きゅうり、とうもろこし	ごめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	621 14.2	32.5 2.0	スナッペン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。スナッペンどうはさやごと食べることができます。
11日 (木)	むぎ 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	いんげん とり ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト、パセリ	きゅうり きゅうり マッシュルーム、セロリ にんにく、しょうが、キャベツ	ごめ、むぎ さとう、ルウ じゃがいも はちみつ	あぶら	680 15.9	32.4 3.2	
12日 (金)	ごはん		あげどりのユージンチー チョレギサラダ ちゅうかコーンスープ マンゴープリン	とり ぶた	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにく、もやし しょうが、ねぎ チンゲンサイ、とうもろこし たまねぎ、きゅうり、キャベツ	ごめ でんぶん ごま	あぶら	676 13.8	31.3 2.6	☆揚げ鶏の油淋鶏:2つ
15日 (月)	ごはん		ししゃものかりんとあげ とうふとザーサイのスープ チンジャオオロースー	ししゃも とうふ ぶた	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ザーサイ はくさい えのき、ねぎ たけのこ、しょうが、にんにく	ごめ でんぶん さとう	あぶら	600 15.9	30.0 2.8	☆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)	ちゅうか めん		しょうゆラーメンスープ ぼうぎょうぎ きゅうりのキムチあえ カルピスポンチ	やき なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし、ねぎ とうもろこし たまねぎ、きゅうり、にんにく しょうが、もも、パイン、みかん	ちゅうかめん こむぎ カルピス	あぶら ごま	678 15.1	22.0 3.3	
17日 (水)	ごはん		とりにくのだいずのあげに こまつなとじゃこのあえもの キャベツとあぶらあげのみそしる	とり だいず あぶら 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	ごめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま	630 16.2	27.9 2.2	
18日 (木)	ごはん		かれいのにつけ あげごぼうのサラダ にくだんごとはるさめのみそしる	かれい とうふ ぶた とり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ、ごぼう キャベツ きゅうり	ごめ さとう はるさめ こむぎ	あぶら	607 18.6	25.7 2.3	芝山の子ども達に意外と人気の煮魚。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 こうはくすまじる ブロッコリーのマヨピーナツあえ あかしろゼリー	ぶた かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのき、ねぎ キャベツ とうもろこし	ごめ パンこ ゼリー	あぶら らっかせい マヨネーズ	674 13.2	30.2 2.3	明日は小学校の運動会。そこで、給食センターから応援の気持ちを含めて、運動会応援こんだてを作ります。
22日 (月)	★ 運動会 振替休業 ★											
23日 (火)	シュガー あげパン		チキンのトマトに ぶたしゃぶサラダ しんたまねぎのオニオンスープ(クルトン)	とり ベーコン ぶた	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	パセリ セロリ きゅうり、キャベツ	パン さとう クルトン	あぶら ごま	643 16.9	40.2 2.7	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)	まめわかめ ごはん		あじフライ てづくりメンマときゅうりのあえもの すいぎょうぎのスープ はちみつレモンゼリー	あじ ぶた	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 はくさい もやし たけのこ、きゅうり、ねぎ	ごめ、さとう パンこ すいぎょうぎ ゼリー	あぶら ごま	711 12.8	22.5 3.0	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		いかのこうみあげ にくじゃが キャベツのしおこんぶあえ	いか ぶた	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき キャベツ、きゅうり、しょうが	ごめ こむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	608 15.6	23.5 2.2	
26日 (金)	むぎ ごはん	ジョ ア	カツカレー(チキンカツ、やさいカレー) あかあおフルーツポンチ	とり たまご いんげん	ジョア	トマト にんじん	しょうが、セロリ 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	ごめ、むぎ こむぎ パンこ ゼリー	あぶら	684 14.2	20.5 2.1	
29日 (月)	ごはん		しろみぎかなのチーズパンこやき さつまいもいとんじる あまからごぼう	ほき ぶた とうふ みそ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく だいこん かぼちゃ、にんにく	ごめ パンこ さつまいも こむぎ	マヨネーズ あぶら ごま	685 14.4	33.0 1.9	中学校全校中止
30日 (火)	ソフト めん		ぐだくさんミートソース やさいチップス ひじきのマリネ	ぶた だいず いんげん ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき	にんじん たまねぎ マッシュルーム、にんにく、しょうが れんこん、ごぼう、きゅうり、セロリ	ソフトめん トマト、パセリ、とうもろこし マッシュルーム、にんにく、しょうが れんこん、ごぼう、きゅうり、セロリ	バター こむぎ あぶら くるみ	703 16.0	24.6 2.2		
31日 (水)	ごはん		カップdeコロケ(ソース) キムチいりみそしる キャベツとあつあげのホイコーロー ひとくりんごゼリー	ぶた とうふ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい えのき、ねぎ、にんにく、しょうが キムチ、もやし、キャベツ	ごめ じゃがいも パンこ さとう、ゼリー	あぶら	668 13.8	29.2 2.7	カップdeコロケは、コロ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。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
663	25.8	650	20~30
15.3	2.6	kcal	%*
		13~20	2.0
		%*	g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です。

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、現在鶏卵が入り困難になっており、7月頃まで卵を多く使う献立は休止の予定です。