



5月予定こんだて表

2024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	主な材料と体内ではたつき						栄養価		お知らせ	
				体を作るもとになる			体の調子をととのえる			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 (水)	ごはん		カップdeコロッケ(ソース) キムチ入りみそ汁 春キャベツの回鍋肉	ぶたにく とうふ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん たまねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ、えのき	こめ じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごま	808 13.5	28.0 3.2	カップdeコロッケは、コロッケの具にパン粉を乗せてオープンで焼いた揚げないコロッケです。	
2日 (木)	ごはん		豚肉のしょうが焼き 春キャベツの浅漬け 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 柏もち	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん たまねぎ	たまねぎ しょうが ねぎ、きゅうり キャベツ	こめ さとう じゃがいも かしわもち	ごま	888 13.7	26.0 2.6	5月5日は端午の節句。子どもの日です。子どもの日の柏餅には子孫繁栄の願いが込められています。	
7日 (火)	パンズ パン		キャベツメンチカツ 千切りキャベツ スライスチーズ ABCスープ フルーツポンチ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり、もも、パイン	パン パンこ じゃがいも マカロニ、ゼリー	あぶら	822 14.1	29.1 3.7	今日の給食はセルフバーガーです。メンチカツ、野菜、チーズをはさんでいただきます。	
8日 (水)	ごはん		さかなの竜田揚げ ラーメン風みそ汁 小松菜と油揚げの和え物 ひとりりんごゼリー	もうかざめ やきふた なと、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ	たまねぎ しょうが ねぎ、キャベツ	こめ、さとう あぶら でんぶん ごま	はるさめ、ゼリー	735 13.9	20.8 3.0	さかなの竜田揚げは「もうかざめ」を使います。鶏肉に似た食感で魚が苦手な子どもも食べやすいですよ。	
9日 (木)	麦 ごはん		ハヤシライス アスパラとコーンのサラダ 手作り新茶のプリン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん セロリ、レモン トマト、パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こめ むぎ さとう ルウ	あぶら	728 12.4	27.2 2.4	5月1日の八十八夜が過ぎると新茶の収穫が始まります。芝山町の新茶を使ってプリンを作ります。	
10日 (金)	麦 ごはん		いかのチーズ焼き 麻婆豆腐 もやし中華和え	いか、みそ とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ	たまねぎ もやし たまねぎ	こめ、むぎ さとう でんぶん ごま	バター あぶら	780 19.0	26.0 2.8		
13日 (月)	ごはん		さばのみそ煮 かき玉汁 カリカリポテのサラダ ヨーグルト	さば、みそ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ	しょうが、えのき たまねぎ とうもろこし しいたけ、キャベツ、きゅうり	こめ さとう ふ じゃがいも	あぶら	787 13.6	26.0 2.3		
14日 (火)	中華麺		しょうゆラーメンスープ 棒ぎょうざ やみつきキャベツ カルピスポンチ	やきふた ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ	しょうが、たまねぎ たまねぎ、キャベツ きゅうり、キャベツ、もも、みかん	あぶら ごま ごま	あぶら	861 15.1	22.3 4.6	☆棒ぎょうざ:2本	
15日 (水)	ごはん		タコライス(タコミート、ゆで野菜) オニオンスープ(クルトン) 冷凍みかん	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり、セロリ、みかん	こめ ごま さとう クルトン	あぶら	783 15.4	22.4 2.7	タコライスは沖縄県の料理。ごはんの上にゆで野菜とタコミートを乗せていただきます。	
16日 (木)	ごはん		肉団子甘酢あん 中華風コーンスープ ひじきと小松菜のサラダ マンゴープリン	ぶたにく とうふ たまご ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ	たまねぎ もやし たまねぎ きゅうり	こめ、さとう あぶら でんぶん ごま はるさめ デザート	あぶら	847 14.1	28.1 2.9	☆肉団子甘酢あん:2つ	
17日 (金)	麦 ごはん		カツカレー(ヒレカツ、野菜カレー) 紅白フルーツポンチ	ぶたにく たまご いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	たまねぎ しょうが、えのき たまねぎ マッシュルーム えだまめ、もも、パイン、みかん	こめ、むぎ ごま さとう パンこ ルウ、ゼリー	あぶら	881 14.5	23.2 2.5		
20日 (月)	ごはん		白身魚のチーズパン粉焼き キャベツとベーコンのみそ汁 甘辛ごぼう	すずき ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ ごぼう	こめ、さとう マヨネーズ パンこ ごま じゃがいも ごま	あぶら	838 14.2	30.4 2.4	小学校全校中止 白身魚はすずきを使います。千葉県でも船橋沖でとれる魚です。	
21日 (火)	ソフト 麺		だいずとひきにくのミートソース ひじきのマリネ 芝山にんじんケーキ	ぶたにく だいず ハム、たまご いんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん セロリ、にんにく トマト、パセリ	たまねぎ しいたけ、しょうが きゅうり、キャベツ、とうもろこし	ソフトめん ごま ごま さとう	バター ごま	837 15.9	21.4 2.5	芝山にんじんケーキは、芝山町の名産のにんじんをたっぷり使った給食オリジナルの一品です。	
22日 (水)	ごはん		揚げ鶏の油淋鶏 豆腐とザーサイのスープ エスニック春雨サラダ	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ しょうが、えのき たまねぎ はくさい、レモン たけのこ、きゅうり、ザーサイ	こめ、さとう あぶら でんぶん ごま ごま	あぶら	822 14.8	30.8 3.0	☆揚げ鶏の油淋鶏:2つ	
23日 (木)	ごはん		いかの香味揚げ カレー肉じゃが ブロッコリーのマヨピーナツ和え ひとろぶどうゼリー	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ	こめ、さとう あぶら でんぶん バター じゃがいも らっかかせい ゼリー マヨネーズ	あぶら	866 13.9	31.0 2.6		
24日 (金)	豆わかめ ごはん		とり天 えのきと玉ねぎのみそ汁 手作りメンマの和え物 はちみつレモンゼリー	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ	たまねぎ えのき たまねぎ たけのこ きゅうり、もやし、ねぎ	こめ ごま さとう ゼリー	あぶら	871 14.2	23.5 3.5	豆わかめごはんに使うグリーンピースのさやむきは、芝山小の2年生に手伝わってもらいます。	
27日 (月)			振替休業日										
28日 (火)	アーモンド トースト		スペイン風オムレツ ズッキーニのポトフ そら豆とベーコンのパスタ	たまご ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん セロリ、かぶ パセリ	たまねぎ たまねぎ ズッキーニ にんにく、そらまめ	パン さとう じゃがいも マヨネーズ スパゲッティ	バター アーモンド マヨネーズ	883 13.9	35.7 3.4	今が旬のそら豆。そら豆のさやむきを芝山小の2年生に手伝わってもらいます。	
29日 (水)	ごはん		ししゃものかりんと揚げ わかめスープ ビビンパナムル	ししゃも たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ	たまねぎ えのき、ねぎ ほうれんそう しいたけ もやし	こめ でんぶん さとう	ごま あぶら	786 16.0	29.5 2.9	☆ししゃものかりんと揚げ:2本	
30日 (木)	ごはん		鶏肉のみそ焼き はんぺんのすまし汁 キャラメルポテト	とりにく みそ、とうふ かまぼこ はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが えのき	こめ さとう さつまいも あぶら	ごま バター アーモンド	866 13.8	28.5 2.2		
31日 (金)	ごはん		さけのタルタル焼き 春野菜の豚汁 そぼろきんぴら	さけ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ ごぼう、ねぎ きぬぎや たけのこ れんこん	こめ パンこ じゃがいも ごま	卵、ルウソース あぶら	780 14.5	27.6 2.6		

*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
823	830
26.9	20~30
14.5	13~20
2.9	2.5
	2%以下

*エネルギー比%

5月 食の記念日カレンダー

●5月1日「八十八夜」

立春から数えて88日目の日のこと。新茶の収穫が始まる目安の日と言われています。

●5月5日「子どもの日」

子どもの健やかな成長を祈り、関東では柏餅、関西ではちまきを食べる風習があります。

今月の地元食材

今月は、芝山町産でとれた春にんじん(丸朝園芸)、新茶(隆松園)、山武郡市内でとれた新玉ねぎ、そら豆、ズッキーニ(JA山武郡市)などを給食で使用しています。