



5月予定こんだて表

<小学校用>

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 (水)	ごはん		カップdeコロッケ(ソース) キムチいりみそしる はるキャベツのホイコーロー	ぶたにく とうふ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも パンこ さとう	あぶら さとう	650 14.2	30.5 2.7	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		ぶたにくのしょうががやき はるキャベツのあさづけ しんじゃがとしんたまねぎのみそしる かしわもち	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごまつな にんじん	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	732 14.2	27.8 2.2	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 せんぎりキャベツ 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 クリーム	にんじん ごまつな はくさい、たまねぎ、みかん きゅうり、もも、パイン	キャベツ パン パンこ じゃがいも マカロニ、ゼリー	あぶら さとう	639 13.8	27.7 2.5	今日の給食はセルフバーガーです。パンに、メンチカツと野菜をさかしていただきます。	
8日 (水)	ごはん		さかなのたつたあげ ラーメンふうみそしる ごまつなとあぶらあげのあえもの ひとくちりんごゼリー	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 チンゲンサイ ごまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、もやし さとう	こめ、さとう あぶら でんぶん こめ はるさめ、ゼリー	589 14.5	23.4 2.5	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)	むぎ ごはん		ハヤシライス アスパラとコーンのサラダ てづくりしんちやプリン	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん セロリ、レモン パセリ	こめ むぎ さとう ルウ	あぶら さとう	630 12.6	28.1 2.0	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)	むぎ ごはん		いかのチーズやき マーボードウフ もやしのちゅうかあえ	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 にんにく、しょうが にら ねぎ、もやし たまねぎ たけのこ、しいたけ、きゅうり	こめ、むぎ バター こむぎこ あぶら ごま	627 19.6	28.6 2.3			
13日 (月)	ごはん		さばのみそに かきたまじる 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 しょうが、えのき チンゲンサイ、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 さとう	637 14.3	28.1 2.0		
14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 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 カルピス	にんじん チンゲンサイ とうもろこし、しんち、パイン きゅうり、キャベツ、もも、みかん	ちゅうかめん さとう ごま こむぎこ	あぶら ごま	675 15.1	21.6 3.5		
15日 (水)	ごはん		タコライス(タコミート、ゆでやさい) オニオンスープ(クルトン) れいとうみかん	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんにく トマト、パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり、セロリ、みかん	こめ こむぎこ さとう クルトン	あぶら ごま	635 16.0	24.7 2.3	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		ビッグにくだんご ちゅうかふうコーンスープ ひじきとごまつなのサラダ 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 チンゲンサイ、もやし ごまつな とうもろこし 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	687 14.6	30.5 2.4			
17日 (金)	むぎ ごはん		明日は勝つぞ！カツカレー(ひれかつ、カレー) 紅白対抗フルーツポンチ	ぶたにく たまご いんげん、まめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく、しょうが とうもろこし セロリ、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 あぶら こむぎこ パンこ ルウ、ゼリー	あぶら ごま	710 14.7	25.4 2.1	明日は運動会です。赤組も白組も全力を尽くしてがんばってください！	
20日 (月)	振替休業日											
21日 (火)	ソフト めん		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 バター こむぎこ さとう	あぶら ごま	708 16.1	22.6 2.2	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		あげどりのユーリンチー とうふとザーサイのスープ エスニックはるさめサラダ	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	パセリ にんにく、しょうが ねぎ、えのき チンゲンサイ 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 こめ はるさめ	あぶら ごま	660 15.5	33.5 2.5	☆揚げ鶏の油淋鶏:2つ	
23日 (木)	ごはん		いかのこうみあげ カレーにくじゃが ブロッコリーのマヨピーナツあえ ひとくちぶどうゼリー	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ごまつな ブロッコリー、しらたき	こめ、さとう あぶら でんぶん バター じゃがいも らっかつせい ゼリー マヨネーズ	あぶら ごま	699 14.4	34.4 2.2		
24日 (金)	まめ わかめ ごはん		とりてん えのきとたまねぎのみそしる てづくりメンマのあえもの 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	グリンピース、たまねぎ ごまつな えのき にんじん たけのこ きゅうり、もやし、ねぎ	こめ こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま	716 14.4	25.0 2.9	豆わかめごはんを使うグリンピースのさやむきは、芝山小の2年生に手伝ってもらいます。	
27日 (月)	ごはん		ハンバーグたまねぎソース パスタサラダ たけのこスナップえんどうのみそしる	ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ たまご、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ スナックエンドウ、だいこん にんにく、しょうが、とうもろこし たけのこ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	こめ さとう スパゲッティ	あぶら ごま	645 17.6	30.7 2.2	中学校全校中止	
28日 (火)	アーモンド トースト		スペインふうオムレツ ズッキーニのポトフ そらまめとベーコンの Pasta	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 ブロッコリー 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	バター アーモンド	717 14.2	37.0 2.7	今が旬のそら豆。そら豆のさやむきを芝山小の2年生に手伝ってもらいます。	
29日 (水)	ごはん		ししゃものかりんとあげ 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 チンゲンサイ 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	642 17.1	32.2 2.5	☆ししゃものかりんと揚げ:2本	
30日 (木)	ごはん		とりにくのみそやき はんぺんのすまじる 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 みつば えのき	こめ さとう バター さつまいも あぶら アーモンド	あぶら ごま	697 14.3	30.9 1.9		
31日 (金)	ごはん		さけのタルタルやき はるやさいのとんじる 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 にんじん ごぼう、ねぎ きぬぎや たけのこ いんげん れんこん	こめ パター パンこ じゃがいも ごま	あぶら ごま	625 15.0	30.2 2.2		

*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	
666	28.6	650	20~30
15.1	2.4	kcal	%*
		13~20	2.0
		%*	%以下

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。

*エネルギー比%