


# 令和6年 5月 学校給食予定献立表

神栖市立第三学校給食共同調理場 (☎ 0479-48-4522)

日 (曜日)		主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのから揚げ(小2中3)	鶏肉				小麦粉 でんぷん 砂糖	油	しょうゆ
	細切り昆布の煮物	豚肉 ちくわ 油揚げ	昆布	にんじん	こんにやく	砂糖	油	だし しょうゆ
	かき玉汁	卵 豚肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	でんぷん		だし しょうゆ
	お茶ふりかけ							お茶ふりかけ
★こどもの日メニュー★								
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ
	コールスローサラダ(ドレッシング)			キャベツ にんじん	コーン		コールスロードレッシング	
	わかめスープ	かまぼこ 豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ			しょうゆ スープの素
	柏もち					上新粉 砂糖 生あん でんぷん		しんこ
(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	豆腐ナゲット(小中2個)	豆腐 豆乳 いたよりだい			玉ねぎ	砂糖 小麦粉 でんぷん	油	
	ピビンバ	豚肉		ほうれん草 にんじん	えのきたけ もやし		ごま油 ごま	焼肉のたれ しょうゆ
	きくらげの中華スープ				きくらげ 玉ねぎ キャベツ コーン しめじ しょうが	でんぷん		しょうゆ スープの素
(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしピーマンボール(小2中3)(ソース)	いわし あじ 卵		ピーマン	玉ねぎ れんこん しょうが	パン粉 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ ソース
	切り干し大根の煮物	油揚げ	昆布	にんじん いんげん	切り干し大根	砂糖	油	だし しょうゆ
	まいたけのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	大根 こんにやく 長ねぎ ごぼう まいたけ			だし
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖		ほん酢 ソース
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー にんじん		ごま 砂糖		しょうゆ
	沢煮椀	豚肉 なんと		にんじん ほうれん草	ごぼう 長ねぎ			だし しょうゆ
(金)	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	野菜かき揚げ			にんじん しゆんぎく	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	
	いんげんとツナのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		いんげん			ノンエッグマヨネーズ	
	きつね汁	鶏肉 油揚げ なんと		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	砂糖		だし しょうゆ
(月)	食パン りんごジャム 牛乳		牛乳			食パン りんごジャム		
	クリスマスチキン	鶏肉 大豆粉			にんにく	小麦粉 でんぷん 砂糖	油	しょうゆ
	アスパラガスとパプリカのサラダ(ドレッシング)			アスパラガス 赤パプリカ 黄パプリカ			イタリアンドレッシング	
	野菜チャウダー	ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ グリーンピース	じゃがいも		じゃいもポタージュ スープの素
(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いかフライ(ソース)	いか				パン粉 小麦粉 でんぷん	油	ソース
	キムタク炒め	豚肉	昆布	にんじん ニラ ほうれん草	大根 白菜 長ねぎ にんにく しょうが	砂糖 もち粉	ごま油	かつおエキス 唐辛子 しょうゆ
	チンゲン菜のスープ	鶏肉		チンゲン菜 にんじん	しめじ 玉ねぎ しょうが	春雨 でんぷん		スープの素 しょうゆ
(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのカレーしょうゆ漬	あじ				砂糖		しょうゆ カレー粉
	そぼろ煮	鶏肉 大豆		にんじん	こんにやく しょうが グリーンピース	砂糖		しょうゆ
	もずくのみそ汁	油揚げ みそ	もずく	小松菜 にんじん	長ねぎ しめじ			だし
ヨーグルト		寒天 乳製品			砂糖			
(木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	ミニハッシュドポテト(小中2個)					じゃがいも	油	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		和風ドレッシング	
	ハヤシライスソース	豚肉	牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム			デミグラスソース スープの素 ハヤシチューの素 ソース
(金)	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	チヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん 天かす	油	だし
	もやしのナムル(ドレッシング)			ピーマン	もやし		塩中華ドレッシング	
	塩ラーメンスープ	豚肉 なんと	わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ごま		スープの素 だし
(月)	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		
	照り焼きチキンハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖	ラード 油	魚醤 しょうゆ ワイン 酢
	焼きそば	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	焼きそばめん	油	焼きそばソース スープの素
	枝豆とコーンのスープ	ベーコン		にんじん	もやし 枝豆 玉ねぎ コーン マッシュルーム			スープの素
★おいしおDay★								
(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さばの四川漬	さば みそ				砂糖		豆板醤
	青のりポテト		青のり	にんじん		じゃがいも		
	豚丼	豚肉 みそ テンメンジャン		にんじん	長ねぎ たけのこ こんにやく しょうが にんにく	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ

日 (曜日)	献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種類類	
(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	棒ぎょうざ	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ
	もやしとハムの中中華サラダ	ハム			もやし きゅうり しめじ	砂糖	ごま油	ほん酢
	若竹みそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ			だし
<b>☆日本の料理～兵庫県～☆</b>								
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あわじ玉ねぎのコロッケ	牛肉			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 小麦粉 でんぷん 米粉	ラード 油	しょうゆ
	黒豆サラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ハム 黒豆			キャベツ コーン		ノンエッグマヨネーズ	
	ばち汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	しいたけ 長ねぎ	ふしめん		だし しょうゆ
(金)	豆乳プリンタルト	豆乳 大豆粉				砂糖 米粉	油	しょうゆ
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	小魚かまぼこ(小中2個)	たら えそ		枝豆	コーン	でんぷん	油	
	アスパラガスとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)			アスパラガス	カリフラワー		コーンクリームドレッシング	
(月)	カレー南蛮汁	豚肉 なた		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でんぷん		カレー粉 だし しょうゆ カレールー(ココアなし)
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	コーンクリームグラタン		牛乳 チーズ		コーン 玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター	ほたてエキス
	ゼリー入りフルーツ和え				レモン バイナップル りんご 黄桃 みかん	砂糖		
(火)	春野菜のポトフ	ウインナー		にんじん アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		スープの素
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	キャベツメンチカツ(ソース)	豚肉			キャベツ 玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	油	ソース
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん	もやし コーン		油	だし しょうゆ
(水)	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	ほうれん草 にんじん	長ねぎ			だし
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	プレーンオムレツ	卵				でんぷん	油	
	きゅうりとチキンのサラダ(ドレッシング)	鶏肉			きゅうり もやし		玉ねぎドレッシング	
(木)	キーマカレー	豚肉 大豆	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく			カレー粉 ケチャップ ソース カレールー(ココア)
	ごはん ジョア		ジョア			ごはん		
	たらの竜田揚げ	たら			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ
	ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ			じゃがいも	バター	
(金)	ゆばのすまし汁	鶏肉 なたと 豆腐 ゆば	わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	でんぷん		だし しょうゆ
	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	とりの梅しそ天ぷら	鶏肉 卵	乳成分	しそ	梅	米粉 小麦粉 でんぷん	油	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ
五目うどん汁	鶏肉 油揚げ なた	わかめ	にんじん ほうれん草	しめじ 長ねぎ	砂糖		だし しょうゆ	

5月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
小学生平均栄養量	638	24.2	20.2	386	3.4	333	0.57	0.52	21	2.3
中学生平均栄養量	802	29.4	23.4	418	4.3	398	0.74	0.58	26	2.7

新緑のまぶしい季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月がたち、新しい学年やクラスでの給食にも慣れてきた頃でしょうか。新しい環境や季節の変わり目が重なり疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、健康な心と体をつくりましょう。



### 端午の節句

5月5日こどもの日は、端午の節句の日でもあります。男の子の健やかな成長を願い兜や鎧を飾り、菖蒲湯に入る習慣が今も残っています。縁起物として柏餅を食べますが、柏の木の葉っぱは、新しい芽がでるまで古い葉っぱは落ちないことから、跡継ぎが絶えないという意味がこめられています。



### 食事マナーを守って食べよう

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



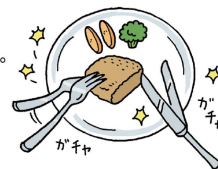
### 日本の料理～兵庫県～

近畿地方にある兵庫県は、歴史、風土も異なる摂津・播磨・但馬・丹波・淡路の5つの地域から構成され、それぞれの地域に根ざした豊かな食文化が受け継がれています。ばち汁につかわれる「ばち」は、そうめんをつくるとき、両端を切り落とした部分で、三味線の「ばち」に似ていることからこの名前がついたようです。甘いのが特徴の淡路玉ねぎコロッケは兵庫のこどもたちにも人気だそうです。



### 食事の音に注意しましょう

日本ではそばなどをすすって食べますが、ほかの多くの国では、食事中に音を立てない文化があります。食器同士がぶつかってガチャガチャと音をさせたり、パスタをそばのようにすすったり、くちやくちやかんだりすることはマナー違反です。食事中に不必要な音を立てないように気をつけましょう。



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。