

# 令和8年5月予定献立表

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
1 金	コッペパン / いちごジャム	コッペパン / いちごジャム				
	トマトオムレツ	トマトオムレツ	510	19.4	22.0	1.7
	コールスロー	コーン キャベツ きゅうり にんじん ハム ドレッシング マヨネーズ	641	23.1	25.0	2.1
	ポークシチュー	玉ねぎ じゃがいも いんげん ぶた肉 にんじん にんにく しょうが ブラウニー トマト デミグラスソース 油 ソース	798	28.3	29.9	2.7
7 木	ごはん	こめ				
	とりのからあげ煮	とり肉 塩こうじ 酒 かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ さとう 酢 レモン みりん	472	20.0	18.2	1.6
	こんぶあえ	塩こんぶ キャベツ はくさい こまつな にんじん きゅうり ごま油 しょうゆ ごま	610	24.3	20.9	2.1
	さつま汁	だし みそ とうふ 玉ねぎ さつまいも 葉大根 油あげ	806	30.4	25.0	2.6
8 金	ごはん / まっ茶プリン	ごはん / まっ茶プリン				
	おろしハンバーグ	ハンバーグ 大根 えのき 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし	-	-	-	-
	のりサラダ	とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし のり 酢 さとう しょうゆ ごま ドレッシング	612	23.9	17.9	2.2
	わか竹みそ汁	だし みそ たけのこ わかめ 玉ねぎ 油あげ とうふ	835	33.6	22.1	2.9
11 月	ごはん / りんごゼリー	こめ / りんごゼリー				
	ホキのチリソースがけ	ホキ こめ粉 かたくり粉 油 ケチャップ さとう しょうゆ 玉ねぎ 長ねぎ チリソース	486	23.2	14.0	1.7
	やさいのナムル	もやし こまつな にんじん キャベツ ドレッシング ごま しょうゆ 酢 きりぼし大根	610	28.2	16.0	2.1
	肉だんごスープ	しょうが がらスープ 塩 しょうゆ 肉だんご にんじん 大根 ニラ コーン 酒	839	35.6	20.1	2.7
12 火	たけのこごはん	こめ たけのこ しょうゆ みりん ごぼう ひじき とり肉 にんじん 枝豆 しょうゆ さとう だし 油				
	あつやきたまご	あつやきたまご	518	22.5	17.1	1.6
	肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも いんげん 椎茸 にんじん 玉ねぎ こんにゃく 酒 みりん 油 さとう しょうゆ だし	644	27.4	19.6	2.1
	キャベツのみそ汁	だし みそ キャベツ 大根 葉大根 油あげ 玉ねぎ	784	33.1	22.4	2.7
13 水	タコライス	こめ むぎ ぶた肉 大豆 とり肉 にんにく しょうが 油 しょうゆ ワイン さとう にんじん パプリカ スッキーニ 判パスタ サルサソース 塩 ソース コンソメ 枝豆 玉ねぎ コーン トマト	-	-	-	-
	カレースープ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ カレー粉 カレールー ベーコン大根 にんにく 葉大根 コンソメ 塩	638	25.3	18.3	1.9
	こくとうビーンズ	こくとうビーンズ	830	31.5	21.4	2.7
	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ 油 ラーメンスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ 塩	501	26.1	18.1	2.2
14 木	あつあげのみそいため	厚あげ ビーツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ しょうゆ テンメジャン ぶた肉 油 みそ しょうが	628	31.7	23.8	2.9
	ぎょうざ / ヨーグルト	ぎょうざ / ヨーグルト	821	39.8	26.7	3.7
	ごはん	こめ				
	プリフライ	プリフライ 油 ソース	517	23.0	18.6	1.4
15 金	なっとうあえ	なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし だし のり こまつな	634	26.2	20.1	1.7
	なめこ汁	だし みそ 葉大根 長ねぎ 厚あげ 大根 なめこ	822	32.0	23.3	2.2
	チキンライス	こめ チキンライスのもと				
	とり肉のカレーチーズやき	とり肉 塩 ワイン 塩こうじ チーズ 小麦粉 カレー粉	508	25.1	18.0	1.5
18 月	ほうれん草ソテー	ほうれん草 にんじん ウィナー コーン キャベツ こまつな コンソメ 塩 油 ワイン こしょう	620	29.8	20.5	2.0
	コンソメスープ	はくさい 玉ねぎ にんじん 大根 えのき 枝豆 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ワイン ベーコン	808	37.2	25.2	2.6
	肉そぼろ丼	こめ むぎ ぶた肉 とり肉 にんにく しょうが みそ 油 さとう しょうゆ テンメンジャン 玉ねぎ 大豆 もやし キャベツ にんじん きゅうり ごま ドレッシング	515	24.9	16.3	1.5
	ピリ辛みそ汁	だし みそ 大根 にんじん キムチ 玉ねぎ コチジャン こまつな 里いも	647	30.9	18.7	2.0
19 火	ウエハース	ウエハース	850	39.0	21.7	2.5
	わかめごはん / 日向夏ゼリー	こめ わかめごはんの素 / ひょうがなつゼリー				
	サケの青菜マヨネーズやき	サケ マヨネーズ 葉大根 みそ みりん しょうゆ	540	25.9	17.9	1.7
	きんぴらごぼう	ごま油 ごま ごぼう ぶた肉 枝豆 だし さとう みりん しょうゆ にんじん こんにゃく	652	29.2	20.5	2.3
20 水	かき玉みそ汁	だし みそ ニラ たまご 玉ねぎ かぶ かぶの葉 とうふ にんじん	840	38.2	24.7	2.9
	ハヤシライス	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ハヤシルウ 油 にんにく しょうが ソース コンソメ こしょう ケチャップ デミグラスソース りんご ワイン ぶた肉 いんげん	497	17.8	15.0	1.8
	チーズサラダ	コーン チーズ キャベツ パプリカ スッキーニ きゅうり こまつな ツナ にんじん ドレッシング	628	21.5	17.4	2.4
	オレンジ	オレンジ	834	26.9	20.4	3.0
21 木	食パン / りんごジャム	食パン / りんごジャム				
	カレーコロッケ	カレーコロッケ 油 ソース	504	20.3	19.7	1.4
	マカロニのトマトソテー	マカロニ ベーコン ケチャップ サルサソース 玉ねぎ 油 コンソメ コーン パプリカ スッキーニ	645	24.9	23.8	1.8
	こめ粉のクリームスープ	にんじん 玉ねぎ クリームコーン フロッコリー えのき こめ粉 牛乳 バター コンソメ 塩 こしょう 白いんげん	817	30.8	28.9	2.3
22 金	ごはん / はるまき	こめ / はるまき 油				
	マーボーやさい	ごま油 とうふ にんじん ぶた肉 長ねぎ キャベツ みそ がらスープ しょうゆ ひじき しょうが マーボーどうふの素 テンメンジャン かたくり粉	532	17.3	20.7	1.5
	ちゅうかコーンスープ	川-ムツ がらスープ 長ねぎ 玉ねぎ えのき コーン ほうれん草 塩 こしょう ホターツユル	656	20.5	22.1	1.9
	872	25.7	26.4	2.4		
26 火	ごはん / 味つき小魚	こめ / 味つき小魚				
	とり肉の梅てりやき	とり肉 ねり梅 さとう 塩こうじ しょうゆ みりん みそ	479	26.0	16.0	1.7
	ごぼうサラダ	きゅうり コーン マヨネーズ ドレッシング キャベツ ごぼう にんじん	604	29.2	17.7	2.1
	じゃがいものみそ汁	だし みそ わかめ 玉ねぎ じゃがいも 油あげ ほうれん草 大根	814	37.8	22.0	2.7
27 水	ポークカレーライス	こめ むぎ ぶた肉 カレー粉 塩こうじ ワイン じゃがいも にんじん 玉ねぎ チャツネ にんにく しょうが いんげん コンソメ カレールー ケチャップ 油 ソース	467	17.5	13.0	1.4
	ひじきサラダ	大根 ツナ キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし ひじき ドレッシング	621	21.5	14.7	1.8
	かわちばんかん	河内晩柑	811	26.6	16.9	2.3
	28 木	ごはん / ミルメーク	こめ / ミルメーク			
28 木	スズキのねぎソースがけ	スズキ こめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが	489	23.6	15.1	1.6
	ごまあえ	ごま キャベツ しょうゆ だし もやし にんじん こまつな きゅうり	627	29.0	17.3	2.0
	とん汁	だし みそ とうふ ぶた肉 大根 にんじん じゃがいも 葉大根 ごぼう 長ねぎ	813	35.5	20.2	2.6
	29 金	ココアあげパン	コッペパン 油 さとう ココア			
29 金	こまつなソテー	こまつな ほうれん草 にんじん ベーコン コーン キャベツ コンソメ 塩 油 ワイン こしょう	466	16.7	19.6	1.4
	ミネストローネ	にんじん 玉ねぎ スッキーニ パプリカ マカロニ コンソメ とり肉 ケチャップ 塩 こしょう にんにく ワイン	614	21.2	24.9	1.8
	プリン	プリン	811	26.2	31.3	2.3

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

### 食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

### 睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

### 運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

はちじゅうはちや 八十八夜	学校給食 摂取基準	栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。	490 650 830	15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満
------------------	--------------	----------------------------------	-------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

## 健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!

### 給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の口(舌)で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。学校では、栄養教諭が作成した献立に関する資料をもとに、担任が「どんな味がするかな?」ひと口は食べてみよう!と声をかけています。子どもたちの「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」はとても大切なものだと考えています。

※ 学校ではお子さんに無理に食べさせたり、完食を強いたりすることはありません。食物アレルギー等については十分に配慮しています。