

# 5月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
のりにまいてたべましょう										
7	火	セルフ てまき ごはん		にくみそあん こうはくなます のっぺいじる・ととやき	こめ むぎ さとう さといも こんにやく あぶら でんぶん ととやき(小麦)	てまきのり ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく あつあげ さつまあげ かたくちいわし	きゅうり たまねぎ いら たけのこ きくらげ しょうが ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	731	866	
8	水	あげぱん		タイピ-エン アスパラサラダ	パン あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか きなこ えび ツナ かまぼこ うずらたまご	きくらげ にんじん はくさい たけのこ しいたけ しょうが アスパラ キャベツ たまねぎ いら	600	618	
9	木	ゆかりごはん		ちゃんぽん ひじきサラダ いちご	こめ むぎ ちゃんぽんめん(小麦) あぶら	ぎゅうにゅう えび ぶたにく いか かまぼこ ひじき えだまめ	ゆかり にんにく ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん レモン たまねぎ きくらげ きゅうり いちご	593	754	
10	金	むぎごはん		ちくぜんに かみかみあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ いんげん さきいか ちりめん かつおぶし あおのり	れんこん たけのこ ごぼう しいたけ にんじん キャベツ きゅうり もやし	658	828	
13	月	むぎごはん		はるさめじる とんてき(三重県) キャベツのごまあえ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし	しいたけ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ はくさい	618	912	
ごはんにかけてたべましょう										
14	火	むぎごはん		ハヤシライス ほうれんそうのあえもの りんごゼリー	こめ むぎ バター りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ちりめん	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう マッシュルーム	683	929	
15	水	ココアパン		ミネストローネ オムレツ かいそうサラダ	ココアパン ジャがいも あぶら バター ごま さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ひよこまめ チーズ ぶたにく ちりめん かいそう	たまねぎ にんじん かつ パプリカ にんにく トマト グリーンピース ほうれんそう きゅうり 人参 ヨーレン	688	803	
16	木	むぎごはん		はつぼうさい コーンしゅうまい もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご いか すりみ とうふ	はくさい たまねぎ にんじん ヨーレン もやし たけのこ きくらげ ワグヨーレン しょうが ほうれんそう ねぎ	605		中学校
17	金	むぎごはん		こさんだけのみそしる ちくわのおちゃころもあげ ブロッコリーとエビのサラダ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ かたくちいわし えび ちくわ たまご	たけのこ だいこん ねぎ ブロッコリー	688	898	
20	月	むぎごはん		わかめスープ しんたまとぶたにくいため かぼちゃとさつまいものサラダ	こめ むぎ あぶら ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ りんご ピーマン きゅうり きくらげ しょうが にんにく かぼちゃ	640		中学校

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)  
下:たんぱく質量(g)になり  
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

## 正しく配膳ができていますか？

おいしく食べるためには、盛り付け方や食器の置き方なども大切です。  
給食当番はみんなの給食をおいしくする最後の“料理人”です！上手に配膳して、おいしく楽し  
いていただきましょう。

【ご飯の盛り付けポイント】

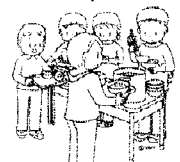
\* ご飯は、しゃもじで切るようにして混ぜてほぐしてから盛り付けます。

【汁物の盛り付けポイント】

\* 具と汁がまんべんなく行きわたるよう、おたまで混ぜてから盛り付けます。

【おかずの盛り付けポイント】

\* 見た目がおいしく見えるように、魚の裏表などにも気をつけて盛り付けます。



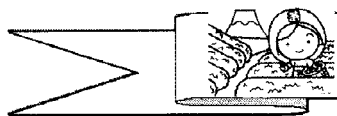
湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
21	火	とろこぼろめし		こいわしうめのかおりあげ だいこんサラダ こまつなとたまごのスープ	こめ さとう あぶら でんぶん ごま パンこ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう いわし ツナ かたくちいわし	ごぼう にんじん いんげん しいたけ こまつな たまねぎ だいこん きゅうり	573 21.4	688 25.7	
22	水	ソフトフランス		タンドリーチキン スパゲティサラダ オニオンスープ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ にんにく きゅうり キャベツ	599 24.8	759 30.8	
23	木	むぎごはん		いわししょうがに ほうれんそうサラダ とうふのごもくスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム いわし かたくちいわし	にんじん ほうれんそう たけのこ きくらげ ねぎ しょうが キャベツ	595 23.4	760 28.4	
24	金	むぎごはん		さけのこうそうやき イカときゅうりのごまあえ マカロニスープ	こめ むぎ ごま さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ いか	たまねぎ キャベツ コーン パセリ レモン きゅうり トマト にんじん	594 30.0	757 37.9	
27	月	むぎごはん		さばのごまみそかけ サラたまドレッシングサラダ とろこぼろじる	こめ むぎ こんにやく さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ さば かたくちいわし こんぶ わかめ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり トマト コーン たまねぎ	689 31.4	968 44.7	
28	火	むぎごはん		ドライカレー アーモンドサラダ うずらたまごのスープ	こめ むぎ はるさめ じゃがいも あぶら アーモンドスライス	ぎゅうにゅう うずらたまご ぎゅうにく チーズ	はくさい にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ ビーマン にんにく キャベツ もやし	652 22.7	826 27.2	
29	水	にんじんパン		しんじがのミートグラタン ビーンズサラダ やさいスープ	にんじんパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぎゅうにく ぶたにく だいず えだまめ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ビーマン きゅうり	634 25.2	742 29.3	
ごはんにかけてたべましょう										
30	木	むぎごはん		さんしょくそぼろ こんにやくサラダ さつまじる	こめ むぎ こんにやく さとう さつまいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いんげん かたくちいわし とりにく たまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	666 26.8	834 32.1	
31	金	むぎごはん		さかなのすぶたふう ごぼうサラダ ワンタンスープ	こめ むぎ ワンタン でんぶん あぶら さとう ごま こむぎこ	ホキ ワンタン ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ えのき はくさい ねぎ ごぼう たまねぎ ビーマン キャベツ しょうが にんにく きゅうり	602 22.1	766 27.0	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)  
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。



今月の行事食



5月2日は八十八夜

5月2日がお休みのため、給食では5月17日にお茶の葉を使ったメニューにしました。  
八十八夜とは、立春から88日目のことです。農家の方たちは、八十八夜をすぎれば霜が降らなくなり、気候が安定することから、種まきや茶摘みなどを始める日としていたそうです。  
新茶にまつわる言い伝えはいろいろあります。おうちの方に聞いたり調べたりしてみてください。

5月5日はこどもの日

5月5日がお休みのため、給食では5月7日をこどもの日メニューにしました。  
こどもの日は、こどもたちみんなが元気に育ち大きくなったことをお祝いする日です。  
また、おうちの人に感謝するという日でもあります。たくさん食べて、勉強して、成長できていることをおうちの人にありがとうと言葉で伝えましょう。