



令和4年 5月



予定献立表(中学校)



匠瑛市学校給食センター



日	こ	ん	だ	て	名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
							血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
2月	ご飯	かつおフライ	かしわもち	新じゃがいものそぼろ煮		シヨア	かつおフライ 豆腐 わかめ かまぼこ 豚肉 生揚げ ジョア	米 油 じゃが芋 砂糖 柏もち	人参 たけのこ えのき 玉ねぎ さやいんげん ねぎ こんにやく	柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いを込めて、かしわもちが食べられるようになりました。	844kcal	
6金	キラリもち麦ご飯	チキンカレー	ヨーグルト	海そうサラダ		○	鶏肉 海そう ヨーグルト 牛乳	米 キラリもち麦 油 ひよこ豆 カレールウ じゃが芋 ドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ にやし きゅうり		826kcal	
9月	ご飯	いかチリソース	バンバンジー	トックスープ		○	いか 豚肉 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 でん粉 ごま油 トック ごあ	人参 にんにく 生姜 ねぎ 椎茸 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 きゅうり もやし	バンバンジーは、細かく切った鶏肉にごま味のソースをかけた料理です。今日はラー油を加えてピリ辛に仕上げます。	813kcal	
10火	ご飯	菊花蒸し	ハニーピーナッツ	和風野菜炒め		○	豚肉 卵 みそ スキムミルク 豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 油 でん粉 落花生	椎茸 玉ねぎ 白菜 しょうが 人参 大根 なめこ ねぎ キャベツ もやし 赤ピーマン	菊花蒸しは、菊の花びらに見たてた錦糸卵を肉団子にまぶした料理です。	842kcal	
11水	きなこ揚げパン	クラムチャウダー	さくらんぼゼリー	ハムコーンサラダ		○	ベーコン きなこ あさり ハム 牛乳	パン じゃが芋 白いんげん豆 油 ベジヤメルソース ドレッシング ゼリー	玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ きゅうり もやし	クラムチャウダーにはいつているあさは春と秋の2回旬があり、特に3月から5月はおいしい季節です。	808kcal	
12木	ご飯	鮭若草焼き	チーズ	れんこんきんぴら		○	鮭 栄養だし 油揚げ 豆腐 みそ チーズ 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ パセリ 人参 大根 キャベツ えのき ねぎ れんこん こんにやく 赤ピーマン さやいんげん	春に出回る春キャベツは、巻きがゆるくやわらかいのが特徴です。	830kcal	
13金	スパゲッティ	豆腐ナゲット②	抹茶ワッフル	アスパラサラダ		シヨア	豆腐ナゲット 豚肉 大豆 スキムミルク チーズ ジョア	スパゲッティ オリーブ油 ハヤシルウ デミソース 砂糖 油 ドレッシング 抹茶ワッフル	人参 玉ねぎ にんにく セロリー マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり アスパラ コーン	アスパラガスの旬は5~7月です。新芽を意味するギリシャ語「アスパラゴス」が由来になっています。	867kcal	
16月	ご飯	ゆで落花生	おひたし	豚丼の具		○	豚肉 かつお節 牛乳	米 落花生 砂糖	ごぼう こんにやく 玉ねぎ しめじ えのき グリンピース ほうれん草 人参 キャベツ もやし	 食器は大切に使う	799mg	
17火	ご飯	チキンみそカツ	ひじき煮	かきたま汁		○	鶏肉 卵 みそ ひじき おしゃべりみそ さつま揚げ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ごま でん粉 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 白菜 ほうれん草 ごぼう こんにやく 枝豆	★食育クイズ★ 収穫してすぐのひじきは何色でしょう？ ①黒色 ②緑色 ③赤色	838mg	
18水	テーブルロールパン	ソーセージ	ケチャップ	鶏ささみと枝豆のサラダ		○	ソーセージ ベーコン 鶏肉 牛乳	パン オリーブ油 じゃが芋 マカロニ ドレッシング マヨネーズ ミルメーク	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり 枝豆	《自分で作るホットドッグ》 	841kcal	
19木	ご飯	あじ新玉ねぎソース	ウエハース	磯香和え		○	あじ 油揚げ おしゃべりみそ 豆腐 みそ のり かつお節 牛乳	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま 里芋 ウエハース	玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう 人参 大根 こんにやく ほうれん草 ねぎ 小松菜 キャベツ	★地産地消デー★ 今日の献立は、匠瑛市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	828kcal	
20金	チキンライス	チーズオムレツ	ペンネソテー	野菜スープ		○	チーズオムレツ 鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 ペンネ	人参 玉ねぎ キャベツ トマト ズッキーニ コーン しめじ ピーマン パセリ	 早く寝て早く起きよう！ 朝ごはん！	794kcal	
23月	ご飯	ささみ梅衣揚げ	高野豆腐の卵とじ	おつけ		○	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ ちくわ みそ 高野豆腐 牛乳	米 てんぷら粉 油 里芋 砂糖	人参 大根 ごぼう こんにやく 梅 小ねぎ 玉ねぎ グリンピース	ぐるっとグルメ 今月は『和歌山県』の郷土料理や特産物を使った料理が登場します。	885kcal	
24火	ご飯	棒餃子	レモンタルト	中華風和え物		○	棒餃子 鶏肉 卵 ハム 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖 タルト	椎茸 人参 たけのこ しめじ にんにく しょうが ねぎ にら もやし きゅうり	クッパとは、韓国語で「クッ」はスープ、汁。「パッ」はご飯を意味し、スープとご飯を組み合わせた韓国料理を指します。	855mg	
25水	胚芽パン	ほきトマトクリームフライ	アーモンドサラダ	グリンピーススープ		○	ほきトマトクリームフライ 鶏肉 スキムミルク 牛乳	パン 油 ベジヤメルソース じゃが芋 生クリーム ドレッシング アーモンド	人参 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 グリンピース にんにく きゅうり キャベツ	グリンピーススープは、グリンピースをペーストにして牛乳を加えたまろやかなスープです。	797kcal	
26木	ご飯	豚肉生姜焼き	かみかみ煮干し	五目旨煮		○	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 揚げポール 煮干し 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 里芋 砂糖	ねぎ しょうが 玉ねぎ きぬさや ごぼう こんにやく れんこん 人参	新じゃが芋は今年収穫されたじゃが芋のことで、やわらかくみずみずしいのが特徴です。	843kcal	
27金	うどん	枝豆のかき揚げ	フルーツ白玉	なめこおろしうどん汁		○	えび いか 卵 豚肉 油揚げ 牛乳	うどん てんぷら粉 油 砂糖 白玉 ゼリー	人参 玉ねぎ 枝豆 椎茸 大根 なめこ まいたけ ほうれん草 ねぎ 白桃 みかん バイン	今日のかき揚げは、ひとつひとつ調理員さんが形を作ってあげます。	866kcal	
30月	ご飯	さば韓国風味焼き	切干大根煮	もずくのすまし汁		○	さば韓国風味焼き 豆腐 なたもずく 油揚げ さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま	人参 えのき ねぎ 大根 椎茸 ほうれん草	もずくは海そうの仲間で、ぬめりがあるのが特徴です。腸内環境をよくしてくれる働きがあります。	818kcal	
31火	ご飯	いかごまフライ	スタミナ炒め	生揚げのみそ汁		○	いかごまフライ 栄養だし 生揚げ みそ 豚肉 牛乳	米 油	人参 大根 えのき ひらたけ 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし にら にんにく しょうが		854mg	

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
*米は、市内産を使用します。
*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。
17日の答え：②緑色

基準栄養量	エネルギー	830kcal
	たんぱく質	26~41g
	脂質	18~27g
	カルシウム	450mg
	塩分	2.5g

*材料の都合により献立を変更することがあります。
エネルギー 834kcal
たんぱく質 32.0g
脂質 26.1g
カルシウム 424mg
塩分 2.7g



岩場に生息しているひじきは緑色です。洗みをとるために長時間加熱することで黒色になります。

*5月分の給食費の引き落としは、5月31日(火)です。口座の確認をお願いします。