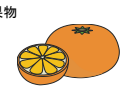
# 5月　給食献立予定表

令和5年度
美祢市立厚保学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | 献立 | 主な材料 (赤)体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆 | 2群 牛乳・小魚・海草 | (緑)体の調子を調える 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜果物 | (黄)エネルギーになる 5群 穀類・芋類・砂糖 | 6群 油脂類 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g) 小 | 中 | 家庭でとりたい食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | 麦ご飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 580 24.0 2.1 | 736 30.3 2.6 | いも類 |
| | | 鯉のぼりハンバーグ | 鯉のぼりハンバーグ | | | | | | | | |
| | | キャベツのごま和え | マグロ水煮 | | 小松菜　にんじん | キャベツ | ごま | 砂糖 | | | |
| | | 若竹汁 | 豆腐　かまぼこ | わかめ | ほうれん草　にんじん | たけのこ　たまねぎ　しいたけ | | | | | |
| | | 【たけのこ】たけのこには、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。また、野菜の中ではたんぱく質を多く含み、うま味のもとであるグルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸が含まれています。ゆでたたけのこに付いている白く小さな粒は、うまみ成分のチロシンです。季節感を味わいながら、いただきましょう。 | | | | | | | | | |
| 2 | 火 | ピザトースト | | チーズ | ピーマン | たまねぎ | 食パン | 油 | 601 24.1 2.6 | | 魚介類 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | コールスローサラダ | チキンハム | | にんじん | キャベツ　きゅうり とうもろこし | | ノンエッグマヨネーズ | | | |
| | | 野菜スープ | 鶏肉 | | ほうれん草　にんじん | たまねぎ | じゃがいも | | | | |
| | | 【コールスローサラダ】コールスローサラダは、キャベツを千切りにしたサラダです。マヨネーズやフレンチドレッシングなどで味付けをします。キャベツのほかに、にんじんやとうもろこしを加えたり、味付けにカレー粉やマスタードを入れたりすることもあるそうです。給食では、キャベツとにんじん、きゅうり、とうもろこし、チキンハムをノンエッグマヨネーズで味付けしています。 | | | | | | | | | |
| 8 | 月 | 麦ご飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 642 22.5 1.0 | 804 27.0 1.6 | 大豆製品 |
| | | 鶏のから揚げ | 鶏肉 | | | | でんぷん | 揚げ油 | | | |
| | | 中華和え | | | にんじん | キャベツ　きゅうり　きくらげ | 砂糖 | ごま　ごま油 | | | |
| | | 春雨スープ | ミートボール | | にんじん　チンゲンサイ | たまねぎ　しいたけ | 春雨 | | | | |
| | | 【春雨】春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいものでんぷんから作られます。緑豆から作られる春雨は、熱に強いためスープや鍋物などに向いています。じゃがいもとさつまいものでんぷんを混ぜて作られる春雨は、火が通りやすく味の染み込みも早いため、サラダや酢の物などに向いています。さつまいものでんぷんから作られる春雨は、コシが強くもちっとした食感があるため炒め物に向いています。今日の給食では、緑豆を原料にした春雨を使っています。 | | | | | | | | | |
| 9 | 火 | パン　ブルーベリージャム　牛乳 | | 牛乳 | | | パン　ブルーベリージャム | | 674 27.1 2.7 | 807 32.5 3.6 | 海藻 |
| | | ツナサラダ | マグロ水煮 | | 小松菜　にんじん | キャベツ　とうもろこし | 砂糖 | 油 | | | |
| | | クリームシチュー | 鶏肉　白花豆 | 牛乳 | ほうれん草　にんじん | たまねぎ　しめじ | じゃがいも | ホワイトルウ　油 | | | |
| | | 【牛乳】毎日の給食には、牛乳がついています。それは、成長期のみなさんに特に必要な栄養素であるたんぱく質やカルシウムが多く含まれているからです。カルシウムは、成長期の時期にしっかりとって骨に貯めておくことが将来の骨の健康のために大切です。 | | | | | | | | | |
| 10 | 水 | たけのこ山菜ご飯 | 油揚げ | | にんじん | たけのこ　山菜水煮 | 米 | | 620 24.8 2.1 | 774 30.6 2.4 | 果物 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | じゃがいものそぼろ煮 | 生揚げ　鶏肉 | | にんじん　いんげん | たまねぎ　しいたけ | じゃがいも　砂糖　でんぷん | 油 | | | |
| | | ごまマヨネーズ和え | チキンハム | | にんじん | キャベツ　きゅうり | 砂糖 | ノンエッグマヨネーズ　ごま | | | |
| | | 【じゃがいも】野菜には、実を食べる野菜、葉を食べる野菜、茎を食べる野菜、根や地下の茎を食べる野菜、花のつぼみを食べる野菜があります。では、じゃがいもはどの部分を食べているでしょう。答えは、地下の茎の部分です。同じいもの仲間でもさつまいもは、根の部分を食べています。じゃがいものほかに地下の茎の部分を食べる野菜は、さといもやれんこんなどです。 | | | | | | | | | |
| 11 | 木 | パン　りんごジャム　牛乳 | | 牛乳 | | | パン　りんごジャム | | 691 27.1 2.1 | 820 32.0 2.5 | きのこ類 |
| | | ミートソーススパゲティ | 牛肉　豚肉　大豆 | | にんじん | たまねぎ　グリンピース | スパゲティ | オリーブ油 | | | |
| | | フレンチサラダ | | | にんじん | キャベツ　きゅうり　甘夏 | 砂糖 | 油 | | | |
| | | 【甘夏】今日のフレンチサラダには、甘夏が入っています。甘夏は、夏みかんの突然変異により出現したといわれています。特にビタミンCが多く、肌の調子をよくしたり、風邪を予防したり、ストレスを和らげたりする効果があります。また、クエン酸も多く含まれているので、疲れのもととなる乳酸を分解するはたらきもあります。 | | | | | | | | | |
| 12 | 金 | 麦ご飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 616 24.2 2.0 | 764 29.6 2.5 | 種実類 |
| | | いわしの梅煮 | いわしの梅煮 | | | | | | | | |
| | | 塩昆布和え | | 塩昆布 | ほうれん草　にんじん | キャベツ | | | | | |
| | | 豆腐汁 | 豆腐　かまぼこ　油揚げ | | 小松菜　にんじん | たまねぎ　しいたけ | | | | | |
| | | 【いわし】DHAやEPAといった言葉を聞いたことはありますか。これは、いわしやさんま、さばなどの青魚がもつ油の名前です。これらの油は、血液をサラサラにして、動脈硬化などの生活習慣病予防に役立つといわれています。日頃の食事に魚料理も取り入れながら、健康な体作りをしましょう。 | | | | | | | | | |
| 15 | 月 | 麦ご飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 644 27.6 2.0 | 803 34.0 2.7 | 果物  |
| | | 豚肉のしょうが炒め | 豚肉 | | にんじん　いんげん | キャベツ　たまねぎ | 砂糖　でんぷん | ごま　油 | | | |
| | | じゃがいものみそ汁 | 生揚げ　みそ | わかめ | 小松菜　にんじん | たまねぎ　えのきたけ | じゃがいも | | | | |
| | | 【豚肉】豚肉には、ビタミン$B_1$という栄養素が他の肉に比べて多く含まれています。ビタミン$B_1$は、糖質がエネルギーに変わるときに必要な栄養素です。ビタミン$B_1$が不足すると、体がだるくなったり疲労感が出たりします。豚肉の他には、大豆や玄米、うなぎ、卵黄にビタミン$B_1$が多く含まれています。 | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | パン　牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 619 27.1 2.5 | 727 31.8 3.2 | 小魚 |
| | | 鶏肉のパン粉焼き | 鶏肉 | | | | パン粉 | オリーブ油 | | | |
| | | ほうれん草のソテー | | | ほうれん草　にんじん | もやし　とうもろこし | | 油 | | | |
| | | コンソメスープ | ベーコン | | ブロッコリー　にんじん | たまねぎ　キャベツ　しめじ | | | | | |
| | | 【規則正しい生活】新年度がスタートして1か月半が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。みなさんは、毎日規則正しい生活を送ることができていますか。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べることは、規則正しい生活を送る上での基本となります。朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上げたり、脳のエネルギー源になったり、胃や腸の働きを促したりなど健康によいことがたくさんあります。早寝・早起きをして、朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートしましょう。 | | | | | | | | | |
| 17 | 水 | ポークカレーライス | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ　グリンピース | 米　大麦　じゃがいも | カレールウ　油 | 633 22.0 2.6 | 785 27.5 3.2 | 大豆製品 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | 海藻サラダ | マグロ水煮 | 海藻ミックス | ほうれん草　にんじん | キャベツ | 砂糖 | ごま油 | | | |
| | | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | |
| | | 【海藻】海藻には、おなかの調子を整える食物繊維や丈夫な骨や歯を作るカルシウム、体内のナトリウムを排出するカリウムなどが多く含まれています。海藻には、わかめやのり、ひじき、こんぶなどの種類があります。よく噛んで食べましょう。 | | | | | | | | | |

※学校給食の山口県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県等から一部助成を受けています。

| 日 | 曜 | 献立 | 主な材料 | | | | | | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>食塩(g) | | 家庭でとりたい食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | (赤)体を作る | | (緑)体の調子を調える | | (黄)エネルギーになる | | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | | 魚・肉・卵・大豆 | 牛乳・小魚・海草 | 緑黄色野菜 | その他の野菜果物 | 穀類・芋類・砂糖 | 油脂類 | 小 | 中 | |
| 18 | 木 | 豆乳パン　牛乳 | 豆乳 | 牛乳 | | | パン | | 668<br>25.9<br>3.0 | 813<br>31.6<br>3.9 | 乳製品 |
| | | アスパラガスのマスタードソテー | ウインナー | | にんじん | たまねぎ　アスパラガス<br>とうもろこし | | オリーブ油 | | | |
| | | ラビオリとじゃがいものトマトスープ | 鶏肉　ラビオリ | | トマト　にんじん　いんげん | たまねぎ　しめじ | じゃがいも　砂糖 | 油 | | | |
| | | 【ラビオリ】ラビオリは、イタリア料理の一つです。2枚の薄い生パスタに肉や野菜などの具を詰めてゆで、その上にトマトソースやクリームソースをかけて食べるのが一般的です。肉の代わりにほうれんそうやチーズ、じゃがいもを詰めることもあるそうです。今日はラビオリが入ったトマト味のスープです。 | | | | | | | | | |
| 19 | 金 | 麦ご飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 614<br>25.2<br>2.0 | 750<br>29.2<br>2.4 | 野菜 |
| | | 小いわしの天ぷら | 小いわしの天ぷら | | | | | 揚げ油 | | | |
| | | ほうれん草のごま和え | | | ほうれん草　にんじん | キャベツ | 砂糖 | ごま | | | |
| | | 小野茶めん汁 | 鶏肉　かまぼこ | | にんじん　葉ねぎ | たまねぎ　しいたけ | 小野茶めん | | | | |
| | | 【地場産給食①】今日は、地場産給食の日です。米、大麦、ほうれん草、しいたけは美祢市内産、小いわしの天ぷら、にんじん、キャベツ、鶏肉、かまぼこ、葉ねぎ、たまねぎ、小野茶めんは山口県内産のものを使用します。地元で作られた新鮮で美味しい食材を味わいながら美味しくいただきましょう。 | | | | | | | | | |
| 22 | 月 | ご飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 560<br>25.4<br>2.7 | 713<br>32.0<br>3.3 | 卵 |
| | | 魚の塩こうじ焼き | 白身魚 | | | | | | | | |
| | | ひじきの炒り煮 | 大豆　平天 | ひじき | にんじん　いんげん | | こんにゃく　砂糖 | 油 | | | |
| | | 新たまねぎのみそ汁 | 豆腐　油揚げ　みそ | | 小松菜　にんじん | たまねぎ　キャベツ<br>えのきたけ | | | | | |
| | | 【新たまねぎ】今日のみそ汁には新たまねぎを使っています。たまねぎは、保存が利くので一年中出回っていますが、新たまねぎは春のみ出回ります。通常のたまねぎは収穫して1か月ほど乾燥させて出荷されますが、新たまねぎは乾燥させず、すぐに出荷されるので、水分が多く甘みを感じます。また、皮が茶色ではなく白く柔らかいのも特徴です。 | | | | | | | | | |
| 23 | 火 | パン　マーシャルビーンズ　牛乳 | | 牛乳 | | | パン　マーシャルビーンズ | | 649<br>29.1<br>2.4 | 827<br>36.6<br>3.0 | 海藻 |
| | | ポークビーンズ | 豚肉　大豆　レッドキドニー | | トマト　にんじん | たまねぎ　しめじ　グリンピース | じゃがいも　砂糖 | 油 | | | |
| | | キャベツのサラダ | | | にんじん | キャベツ　きゅうり　とうもろこし | 砂糖 | 油 | | | |
| | | ヨーグルト(中学校のみ) | | ヨーグルト<br>(中学校のみ) | | | | | | | |
| | | 【ポークビーンズ】ポークビーンズは、アメリカの開拓時代の頃から食べられているアメリカ西部の代表的な家庭料理です。開拓時代、豆類は保存ができる食材として貴重な栄養源でした。やわらかくゆでた白いんげん豆、豚肉、ベーコンをトマトで煮込みます。白いんげん豆を大豆にかえたり、豚肉の代わりにウインナーなどを使うこともあります。今日の給食では、豚肉、大豆、レッドキドニー、トマト、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリンピース、じゃがいもが入っています。 | | | | | | | | | |
| 24 | 水 | 菜飯　牛乳 | | 牛乳 | 青菜 | | 米 | | 581<br>23.1<br>2.4 | 729<br>28.2<br>3.1 | 乳製品 |
| | | 肉うどん | 秋吉台高原牛　油揚げ　かまぼこ | | にんじん　葉ねぎ | たまねぎ　しいたけ | うどん　砂糖 | | | | |
| | | 野菜とツナのごま炒め | マグロ水煮 | | にんじん　ピーマン | キャベツ　もやし | 砂糖 | ごま　油 | | | |
| | | 【ごま】ごまの成分の約半分は脂質です。ごまに含まれる脂質には、免疫力を高めたり、大腸の動きをスムーズにしたりする働きがあります。また、たんぱく質や食物繊維、カルシウム、鉄分なども含まれています。 | | | | | | | | | |
| 25 | 木 | パン　牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 613<br>26.2<br>2.3 | 757<br>31.5<br>3.3 | 海藻 |
| | | 鶏肉のレモン漬け | 鶏肉 | | | レモン | でんぷん　砂糖 | 油 | | | |
| | | カラフルソテー | | | にんじん | キャベツ　アスパラガス　とうもろこし | | 油 | | | |
| | | きのこスープ | ベーコン | | 小松菜　にんじん　パセリ | たまねぎ　しいたけ　しめじ　えのきたけ | じゃがいも | | | | |
| | | 【地場産給食②】今日は、今月2回目の地場産給食の日です。給食のアスパラガスは、西厚保町川東地区の農事組合法人　植柳ファームさんが作られたものです。植柳ファームさんのアスパラガスは、太さがありながらも柔らかいことが特徴です。新鮮な旬の食材をおいしくいただきましょう。 | | | | | | | | | |
| 26 | 金 | 発芽玄米ご飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 621<br>28.0<br>1.4 | 774<br>34.5<br>1.9 | 果物 |
| | | 高野豆腐の卵とじ | 卵　鶏肉　高野豆腐　ちくわ | | にんじん | たまねぎ　しいたけ　グリンピース | じゃがいも　砂糖 | 油 | | | |
| | | おかかごま酢和え | かつお節 | | にんじん | キャベツ　きゅうり　もやし | 砂糖 | ごま | | | |
| | | 【卵】卵には、たんぱく質をはじめ、ビタミンAやビタミンD、ビタミンE、鉄、亜鉛などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。カルシウムやビタミンC、食物繊維が少ないため、これらを多く含む食べ物と組み合わせて食べるとよいです。 | | | | | | | | | |
| 29 | 月 | ナシゴレン | 鶏肉　いか | | にんじん　ピーマン | たまねぎ | 米 | ごま油 | 558<br>23.5<br>2.0 | 727<br>29.1<br>2.5 | いも類 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | 中華サラダ | | | ほうれん草　にんじん | キャベツ　きくらげ | 砂糖 | ごま　ごま油 | | | |
| | | フォー | 豆腐　豚肉　かまぼこ | | チンゲンサイ　にんじん | たまねぎ　しいたけ | フォー | | | | |
| | | バナナ(中学校のみ) | | | | バナナ（中学校のみ） | | | | | |
| | | 【東南アジアの料理】今日は、東南アジア地域の料理を取り入れました。東南アジアは、雨が多く、稲作を中心とした農業が盛んです。米を年に2回栽培する二期作も多いです。主食は米で、米を加工した麺を食べることもあるそうです。ナシゴレンは、インドネシアやマレーシアの屋台で人気のある、チャーハンに似た料理です。インドネシア語で「ナシ」はご飯、「ゴレン」は炒める、という意味だそうです。本場では、ジャスミンライスと呼ばれる、甘味のある香りと味が特徴のタイ米が使われることが多いそうです。フォーは、米を原料に作られる麺で、ベトナムの料理の一つです。 | | | | | | | | | |
| 30 | 火 | セルフ照り焼きハンバーガー | 照り焼きハンバーグ | | にんじん | キャベツ | パン | | 639<br>26.9<br>3.0 | 808<br>35.2<br>3.9 | きのこ類 |
| | | (パン、照り焼きハンバーグ、ゆで野菜、スライスチーズ(中学校のみ)) | | スライスチーズ(中学校のみ) | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | ミネストローネスープ | 鶏肉　大豆　ベーコン | | トマト　にんじん　パセリ | たまねぎ　セロリー | じゃがいも | 油 | | | |
| | | 【ミネストローネスープ】ミネストローネスープは、イタリアの料理で具材がたくさん入ったスープです。イタリアでは、用いる野菜も季節や地方によってさまざまです。決まったレシピはなく、家庭料理の一つです。肉や豆、野菜が入っており、栄養たっぷりのスープです。今日の給食では、鶏肉、大豆、ベーコン、トマト、にんじん、パセリ、たまねぎ、セロリー、じゃがいもが入っています。 | | | | | | | | | |
| 31 | 水 | ピースご飯　牛乳 | | 牛乳 | | グリンピース | 米 | | 600<br>27.6<br>1.9 | 741<br>33.5<br>2.5 | 野菜 |
| | | さわらの西京焼き | さわらの西京焼き | | | | | | | | |
| | | れんこんのきんぴら | 平天　大豆 | | にんじん　いんげん | れんこん | 砂糖 | ごま　ごま油 | | | |
| | | もずく汁 | 生揚げ | もずく | 小松菜　にんじん | たまねぎ　えのきたけ | | | | | |
| | | 【グリンピース】今日はグリンピースが入ったピースご飯です。グリンピースは、4～6月に旬を迎えます。冷凍保存して1年中食べることもできますが、新鮮な生のグリンピースは、甘みがあり風味も格別です。限られた時期のみ食べられる旬の野菜です。おいしくいただきましょう。 | | | | | | | | | |

（献立は、都合により変更する場合があります。）