

令和6年度 5月分献立表

日	曜日	こ  ん  だ  て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)		
1	水	ごはん 小松菜のふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 大根の甘酢づけ	牛乳 米 麦 ごま じゃがいも 油 澱粉 砂糖	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉	小松菜 玉ねぎ たけのこ にんじん しめじ 糸こんにゃく さやいんげん 大根	619 21.8	
2	木	こどもの日の行事食 中華ちまき 春雨と豆腐のスープ 冷凍みかん	牛乳 もち米 ごま油 油	牛乳 焼き豚 えび 鶏肉 豆腐 わかめ	干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ 粒コーン 青菜 冷凍みかん	597 26.3	5日 こどもの日 (端午の節句) こどもの日の行事 食として「ちまき」が あります。給食では 竹の皮を使って 作ります。
7	火	みそラーメン 大豆とポテトのかりかり揚げ 美生柑	牛乳 蒸し中華めん ごま油 ごま でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 大豆	玉ねぎ にんじん もやし 白菜 青菜 粒コーン 長ねぎ しょうが 美生柑	641 27.8	
8	水	あぶたま井 野菜の にんにく醤油ドレッシング	牛乳 米 麦 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ わかめ	玉ねぎ えのきたけ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん もやし 粒コーン にんにく	64 25.0	あぶたま井は 「油揚げ」と「卵」が 主役の料理です。
9	木	抹茶トースト チリコンカン ごまドレッシングサラダ	牛乳 パン グラニュー糖 ソフトマーガリン じゃがいも 油 練りごま ごま	牛乳 コンデンスミルク 白いんげん豆 豚肉 ベーコン	抹茶 玉ねぎ マッシュルーム ボイルトマト トマトピューレ にんじん キャベツ きゅうり 粒コーン	624 24.7	5月は新茶の季節 です。給食では 抹茶を使った トーストが登場 します。
10	金	菜飯 さわらの香りソース 春野菜の豚汁	牛乳 米 麦 じゃがいも	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	青菜 りんご しそ 長ねぎ こんにゃく にんじん 玉ねぎ キャベツ	606 28.9	香りソースは、 しそやりんごが 入った爽やかな ソースです。
13	月	2年生が1年生に おすすめする給食 ☆鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ	牛乳 米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 ソフトマーガリン	牛乳 鶏肉 豆乳 海藻ミックス	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 粒コーン	636 20.7	
14	火	わかめごはん 赤魚の塩麹焼き 利休汁	牛乳 米 油 練りごま じゃがいも	牛乳 わかめ 赤魚 みそ	ごぼう こんにゃく にんじん 長ねぎ 大根 チンゲンサイ	604 26.2	わかめごはんは、 備蓄用のわかめ ごはんを使用する 予定です。
15	水	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン 清見オレンジ	牛乳 うどん 油 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豚肉 みそ	にんじん 青菜 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 長ねぎ たけのこ 清見オレンジ	635 25.6	肉まん風蒸しパン は、カップに入れた 具の上から生地を 流し入れ、蒸し焼き にします。
16	木	Soy(ソイ)ドッグ ミネストローネ フルーツミックス	牛乳 パン 油 じゃがいも ホイールマカロニ	牛乳 ベーコン 大豆 大豆ミート ピザチーズ 豚肉	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム セロリ にんじん かぶ ボイルトマト パイン 黄桃 みかん	585 25.3	
17	金	郷土料理:静岡県 桜えびとしらすのかき揚げ おざく	牛乳 米 麦 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 さくらえび しらす干し 鶏卵 油揚げ	にんじん ごぼう 玉ねぎ しょうが 大根 こんにゃく 青菜	619 22.1	「おざく」は芋と 大根、にんじん などの野菜を 煮た汁ものです。
20	月	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ	牛乳 スパゲッティ 油 ソフトマーガリン 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ウインナー 豚肉 生クリーム ピザチーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり 粒コーン	592 22.2	

日曜日	曜日	こんだて	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		
21	火	梅若ごはん 和風卵焼き みそ汁	牛乳 米 麦 ごま じゃがいも	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 鶏卵 みそ	カリカリ梅干し 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 えのきたけ 青菜	613 24.5	5~7月が旬の梅を、わかめと一緒にごはんに混ぜ込みます。
22	水	七穀ごはん さばのにんにくみそ焼き かきたま汁 そらまめ	牛乳 米 麦 七穀 砂糖 ごま油 澱粉	牛乳 さば みそ 豆腐 わかめ 鶏卵	長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ にんじん そら豆	628 29.7	今が旬のそら豆をいただきます。
23	木	カレー焼きパン ワンタンスープ 冷凍みかん	牛乳 パン 小麦粉 ソフトパン粉 油 ウェーブワンタン	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ 長ねぎ 冷凍みかん	633 25.7	カレーミートをパンに挟み、パン粉をまぶしてオープンで焼きます。
24	金	鉄強化献立 高野豆腐のそぼろ丼 アーモンド和え 美生柑	牛乳 米 麦 砂糖 アーモンドパウダー	牛乳 鶏肉 高野豆腐	にんじん 干しいたけ さやいんげん 青菜 キャベツ もやし 美生柑	612 24.5	高野豆腐は、鉄分豊富な食材です。ひき肉などの食材と合わせ、うま味たっぷりのそぼろになります。
27	月	酢五目 たら照り焼き もずく入り卵のすまし汁	牛乳 米 砂糖 ごま 澱粉	牛乳 鶏肉 油揚げ たら 豆腐 もずく 鶏卵	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん たけのこ 大根 長ねぎ 青菜	604 30.1	
28	火	ごはん ししゃものごま焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 米 麦 小麦粉 ごま じゃがいも	牛乳 ししゃも さつま揚げ 豆腐	切干大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 青菜	618 26.6	ごまをししゃも全体にまぶしているため、ごまの香りやプチプチ感を楽しめます。
29	水	とれたて村給食:アスパラガス コーンライス 最上町産アスパラと 春野菜のクリーム煮 メロン	牛乳 米 麦 ソフトマーガリン じゃがいも 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆 ピザチーズ	粒コーン 玉ねぎ にんじん かぶ グリーンアスパラ メロン	646 20.5	今年度最初のとれたて村は、山形県最上町からアスパラガスが届きます。
30	木	世界の料理:ブルガリア ツイストパン ブルガリア風ムサカ ポプチョルバ	牛乳 パン じゃがいも オリーブ油 小麦 粉	牛乳 豚肉 鶏卵 プレーンヨーグルト 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん ポイルトマト キャベツ	596 26.4	ポプチョルバは、白いんげん豆を使ったスープです。
31	金	麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 米 押し麦 砂糖 澱粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 茎わかめ	にんじん たけのこ 干しいたけ いら 長ねぎ キャベツ 青菜 もやし	631 26.7	

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 618Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.3g カルシウム 353mg

**5月** 給食指導 よい姿勢で食器をきちんと持って食べよう  
栄養指導 朝ごはんの大切さを知ろう

### ● 2年生に聞きました！「1年生に紹介したいおすすめの給食はなんですか？」

1年生が入学して、お兄さんお姉さんになった2年生。給食ではそんな2年生に、「1年生におすすめしたい給食はなんですか？」とアンケートをとりました。結果は・・・第1位「カレーライス」、第2位「きな粉揚げパン」、第3位「キムチチャーハン」「青のりビーンズポテト」「ラーメン」でした。

4月はスタンダードなカレーライスだったので、今回は鶏ひき肉を使った「カレーライス」を5月13日(月)に取り入れました。