





# 令和3年度 5月 いただきます

給食献立予定表  
興進学校給食共同調理場

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	1食あたりの エネルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
6	牛乳		牛乳	《八十八夜について知ろう!》					638
	パン・レーズンクリーム					パン	レーズンク リーム		27.1
	ちゃんぽん	ぶた肉 平天		にんじん ねぎ	キャベツ 太もやし だけ のこ	ちゃんぽん麺		中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	797
	バンバンジーサラダ・お茶豆	とりささみ・大豆 きな粉		にんじん	きゅうり 太もやし	さとう・さとう	ごま ごま 油・ごま油	酢 しょうゆ 塩 抹茶 塩	33.9
5月1日は「八十八夜」でした。春から夏に移るふしめの日で、この日につき取られたお茶は、古来より不老長寿の縁起物とされています。									
家庭でとろう									海藻類
7	牛乳・ごはん		牛乳	《たけのこを味わおう!》				米	641
	かつおの甘辛からめ	かつお			ごぼう しょうが	さつまいも さと う かつくり粉	油 ごま	しょうゆ 酒 みり ん	26.4
	のり酢あえ	かまぼこ	のり	にんじん	キャベツ 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	82.3
	たけのこのみそ汁	とうふ 麦みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ え のきだけ			煮干し	32.9
たけのこは春が旬の食材で、成長が早く10日間で竹となってしまいます。食物繊維がたっぷりの食材です。									
家庭でとろう									くだもの
10	牛乳		牛乳	《かみかみメニューの日だよ!》					547
	ごはん・ちりめんふりかけ		しらす干し			米・さとう	ごま	しょうゆ みりん	22.4
	ぶた肉と大豆の煮物	ぶた肉 大豆 厚 あげ		にんじん さやい んげん	ごぼう たけのこ しめじ	こんにゃく さと う	油	しょうゆ 酒 みり ん	70.3
	茎わかめのあえもの		茎わかめ佃煮		キャベツ きゅうり			しょうゆ	28.0
かむことであごをきたえ、しょうぶな歯を作ります。また、かむことで消化吸収を助け、ひまん予防に効果的です。									
家庭でとろう									たまご
11	牛乳・パン		牛乳	《夏みかを知ろう!》				パン	625
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん パセリ トマト(缶)	たまねぎ にんにく	じゃがいも マ カロニ さとう	油	コンソメ ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩	24.5
	チッスサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とう もろこし	ポテトチップス さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
	甘夏みかん				甘夏みかん				
夏みかんは長門市で生まれた果物で、萩市の特産品となっています。クエン酸が多く含まれているので疲れをとってくれる効果があります。									
家庭でとろう									小魚類
12	牛乳		牛乳	《1・2・3年生がむいた「グリーンピース」だよ!》					559
	ビーンズごはん・焼きししゃも		ししゃも		グリーンピース	米		酒 塩	24.6
	切り干し大根のソース炒め	ぶた肉 平天		にんじん ねぎ	切り干し大根 キャベツ 太もやし		油	お好みソース しょ うゆ	74.2
	かき玉汁	たまご とうふ かまぼこ		にんじん こまつ な	たまねぎ はくさい	かたくり粉		だし昆布 かつお節 しょ うゆ みりん 塩	33.3
グリーンピースはえんどう豆のことで、4月から6月が旬の食材です。グリーンピースは熟(じゅく)した生の実を取り出して食べます。									
家庭でとろう									きのこ類
13	牛乳・パン		牛乳	《大豆製品について知ろう!》				パン	661
	豆腐ハンバーグ	とうふ 牛ミンチ 豚ミンチ	牛乳		たまねぎ	パン粉・さとう		塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース	29.1
	コーンキャベツ				とうもろこし キャベツ			コンソメ 塩 こ しょう	83.5
	白いんげん豆のクリームスープ	白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		ホワイトウ コンソ メ 塩 こしょう	36.4
大豆製品には、きな粉・豆乳・おから・豆腐・厚揚げ・油あげ・がんもどき・ゆば・納豆・みそ・しょうゆなどいろいろあります。									
家庭でとろう									緑黄色野菜
14	牛乳		牛乳	《しらす干しでカルシウム補給!》					669
	チキンカレーライス(麦ごはん・ルウ)	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご しょうが にんに く	米 麦・じゃがい も	油	カレーウ ケ チャップ ウスター ソース カレー粉	19.7
	ごまじゃこサラダ		しらす干し	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油 ご ま油	酢 しょうゆ 塩	85.5
	いちご豆乳パンナコッタ					いちご豆乳パン ナコッタ			23.7
しらす干しはカタクチイワシの稚魚(ちぎよ)を乾燥させたものです。骨や内臓ごと食べられるのでカルシウムたっぷりです。									
家庭でとろう									大豆製品
17	牛乳・ごはん		牛乳	《旬の魚「さわら」を味わおう!》				米	610
	さわらの塩焼き	さわら						塩	28.8
	土佐酢あえ	かつお節		にんじん	だいこん きゅうり 太も やし	さとう		酢 しょうゆ 塩	78.1
	たけのこの煮物	ぶた肉 平天 厚 あげ		にんじん さやい んげん	たけのこ ごぼう	じゃがいも こんに ゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みり ん	35.2
「さわら」は春を告げる魚ということで、魚へんに「春」と書きます。4~5月にかけて産卵のために岸に近づいてきます。									
家庭でとろう									葉物野菜
18	牛乳・パン		牛乳	《1・2・3年生がむいた「そらまめ」だよ!》				パン	638
	スパゲティナポリタン	ベーコン ウィン ナー		にんじん ピーマ ン	たまねぎ しめじ	スパゲティ さ とう	油	ケチャップ ウスター ソース 塩 こしょう	23.7
	空豆サラダ	かまぼこ	海藻	にんじん	そらまめ だいこん	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	81.6
	グレープフルーツ				グレープフルーツ				29.7
そらまめは、さやが空をむいて生えていることからこの名がつけました。豆はふわふわのわたに包まれてさやに入っています。									
家庭でとろう									いも類
19	牛乳		牛乳	《かんぴょうについて知ろう!》					606
	ふわふわどんぶり(ごはん・具)	たまご とりミン チ とうふ かま ぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米・焼きふろ こ かつくり粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん 塩	27.5
	かんぴょうの甘酢あえ		しらす干し		かんぴょう キャベツ きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	78.1
	大豆としいこのかりかり	大豆	かえりいりこ			さとう		しょうゆ みりん	34.0
かんぴょうは、ユウガオの果肉(かにく)を細長くしてかんそうさせたものです。まきすしの具に用いられます。栃木県の特産物です。									
家庭でとろう									種実類
20	牛乳・パン		牛乳	《乳製品でカルシウム補給!》				パン	608
	カレーポトフ	とり肉		にんじん さやい んげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ カレー粉 ウス ターソース しょうゆ	24.5
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	だいこん きゅうり とう もろこし	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	75.1
	フルーンヨーグルト		フルーンヨー グルト						29.3
カルシウムは成長期のみなさんにとってとても大切な栄養です。歯や骨を丈夫にする働きを持っています。									
家庭でとろう									魚介類

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(100gあたり) たんぱく質 kcal (100gあたり) たんぱく質 kcal	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
21 金	牛乳・ごはん		牛乳	《「やかましいみそ汁」の日だよ！》		米			599	
	とりの梅酒煮	とり肉			しょうが	さとう	梅酒 しょうゆ みりん		24.1	
	小松菜のいためもの			こまつな にんじん	太もやし とうもろこし		コンソメ 塩 こしょう		771	
	やかましいみそ汁	とうふ 油あげ 麦みそ	干しわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		燕干し	29.4	
やかましいみそ汁とは、「や」野菜類、「か」海藻類、「ま」大豆製品、「し」しいたけ(きのこ類)、「い」いも類の頭文字をとった、バランスのよいみそ汁です。									家庭でとろう	くだもの
24 月	牛乳		牛乳	《梅干しで元気回復でパワーアップ！》					589	
	ごはん・高菜ふりかけ			高菜漬		米	こま 油	しょうゆ 酒 みりん	20.8	
	じゃがいものどぼろ煮	ぶたミンチ 厚あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 糸こんにゃく さとう かつくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	75.3	
梅かつおあえ		かつお節		こまつな にんじん	練り梅 キャベツ 太もやし	さとう	しょうゆ	25.5		
梅は、元気回復に効果的なくエン酸を多くふくんでいます。また、強い殺菌力を持っており、食中毒予防に効果的です。									家庭でとろう	きのこ類
25 火	牛乳・パン		牛乳	《「しいら」を味わおう！》		パン			582	
	しいらのタルタルソースかけ	しいら		パセリ	らっきょう きゅうり		マヨネーズ	塩 こしょう	27.9	
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう	72.9	
	キャベツのスープ	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	34.1	
しいらは5月末～8月が旬の魚で、体長1m以上にもなる大型魚です。そのため「切り身」で売られていることが多いです。									家庭でとろう	大豆製品
26 水	牛乳・ごはん		牛乳	《中華料理を味わおう！》		米			623	
	油淋鶏(ユージンチー)	とり肉		ねぎ	しょうが	さとう かつくり粉	油 ごま油	酢 しょうゆ	22.2	
	ひじきの中華あえ	まぐろ水煮	干しひじき	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	79.7	
	春雨スープ	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ	春雨		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	26.9	
油淋鶏(ユージンチー)の油淋(ユージン)は油をかけて調理するという意味で、丸ター羽の鶏を揚げる料理だったのでこの名前がついたそうです。									家庭でとろう	たまご
27 木	牛乳		牛乳	《ピーンについて知ろう！》					624	
	パン・チョコ大豆クリーム					パン	チョコ大豆 クリーム		23.7	
	五日ピーン	ぶた肉 ちくわ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ	ピーン	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	78.5	
	塩くらげのあえもの・オレンジ	塩くらげ		にんじん	はくさい 太もやし きゅうり・オレンジ	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	29.3	
ピーンは中国が産地です。中国語で「米粉」と書き、米から作った麺です。料理としては、汁に入れたり、野菜やえび、肉と炒めたりします。									家庭でとろう	海藻類
28 金	牛乳・ごはん		牛乳	《のりについて知ろう！》		米			562	
	さほのおろし煮	さば			だいこん しょうが	さとう	しょうゆ 酒 みりん		25.0	
	いぞかあえ			のり	こまつな にんじん	キャベツ 太もやし	さとう	しょうゆ	72.0	
	なめこのみそ汁	とうふ 麦みそ		にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ はくさい			燕干し	30.2	
のりは海藻の仲間、他にもわかめ・昆布・もずくなどがあります。食物繊維を多く含み、便秘予防に効果的です。									家庭でとろう	いも類
31 月	牛乳		牛乳	《山梨県の郷土料理を味わおう！》					606	
	どぼろごはん(ごはん・具)	とりミンチ おから たまご				えだまめ	米・さとう	油	しょうゆ みりん	24.9
	たくあんあえ					たくあん キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ	76.5
	ほうとう	ぶた肉 米みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう 白ねぎ	ほうとう			燕干し	30.5
ほうとうは山梨県の郷土料理で、小麦粉をねってざっくり切っためんを、野菜と一緒にみそ汁立ての汁で煮込んだ料理です。									家庭でとろう	小魚類

今月の予定  
 (川西中)11日(火):全校給食なし 28日(金):3年給食なし



※今年も「まごわ(は)やさしい」日と「やかましいみそ汁」の日を継続していきます。おうちでも作ってみてください。



7日は『まごわ(は)やさしい』の日  
 ま:とうふ ご:ごま わ(は):わかめ・のり  
 や:たけのこ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・ごぼう・キャベツ・太もやし  
 さ:かつお し:えのきだけ い:さつまいも



21日は『やかましいみそ汁』の日  
 や:にんじん ねぎ たまねぎ か:わかめ  
 ま:とうふ・油あげ し:えのきだけ い:じゃがいも



<材料>4人分  
 かつお(角切り)・・・100g  
 ごぼう(斜め切り)・・・60g  
 でんぷん・・・20g  
 さつまいも・・・80g  
 揚げ油・・・適宜  
 おろししょうが・・・小さじ1  
 砂糖・・・小さじ1  
 醤油・・・小さじ1  
 酒・・・小さじ2  
 白こま・・・10g

<作り方>  
 1. さつまいもは角切りにして、素揚げする。  
 2. かつおとごぼうはでんぷんをまぶして揚げる。  
 3. 調味料を煮立て、だれをつける。  
 4. 1と2とごまをだれでからめる。

春が旬の「かつお」は脂がのっていないので、たたきや油で揚げるなどの調理法で食べるとおいしくいただけます。たんぱく質や鉄分が多く、栄養価が高いので、しっかり食べたいですね。

### 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月のはじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いはらうためにしょうぶやよぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくわが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

### さやをむいてみよう！ グリンピース

グリンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリンピースが一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。

### 春の魚？ さわら

魚へんに春と書いてさわら(鱈)と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間、脳によい働きをする脂質、DHAがさんまやさばより多く含まれているのが特長です。