

令和4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	(a) 熱量 kcal (b) たんぱく質 g (c) 脂質 kcal (d) たんぱく質 g
		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		
2月	牛乳		牛乳	《八十八夜について知ろう!》					630
	ぶた玉とんぶり(ごはん・具)	ぶた肉 たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 干ししいたけ	米・さとう かたくり粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん	26.1
	かんぴょうの甘酢あえ	かまぼこ		にんじん	かんぴょう キャベツ きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	807
	お茶豆	大豆 きな粉				さとう	ごま油	抹茶 塩	32.2
5月2日は「八十八夜」です。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。									
家庭でどうろ 小魚類									
6日	牛乳・ごはん・中学のみ:のり佃煮		牛乳 (中のみ:のり佃煮)	《たんごの節句について知ろう!》		米			686
	しらすとたまねぎのかき揚げ	ちくわ	しらす干し	にんじん	たまねぎ	てんぷら粉	油		20.1
	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	86.4
	うどん汁・かしわもち	とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	うどん・かしわもち		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	24.5
5月5日は「たんごの節句」です。鯉のぼりをあげ、かしわもちやちまきを食べて男の子の健やかな成長をお祝いする日です。									
家庭でどうろ 種実類									
9日	牛乳		牛乳	《たけのこを味わおう!》					583
	ごはん・梅ふいかけ		わかめ		梅干し	米	ごま		23.4
	たけのこの煮物	ぶた肉 平天 厚あげ	しそわかめ	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		しょうゆ 酒 みりん	74.9
	土佐酢あえ	かつお節		にんじん	だいこん 太もやし きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	28.7
たけのこは春が旬の食材で、生長が早く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。									
家庭でどうろ きのこ類									
10日	牛乳・パン		牛乳	《ポークビーンズについて知ろう!》		パン			615
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト(缶) パセリ	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	24.2
	チアズサラダ			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 塩 こしょう	81.5
	中学のみ:チーズ		(中学のみ:チーズ)						32.0
ポークビーンズは、アメリカの開拓(かいたく)時代から食べられてきたアメリカ西部の料理です。豆とお肉、野菜をトマト味で煮込んだ料理です。									
家庭でどうろ たまご									
11日	牛乳		牛乳	《1年生がむいた「グリーンピース」だよ!》					536
	ピースごはん(ごはん・具)				グリーンピース	米		塩 酒	23.7
	白身魚のみそマヨ焼き・昆布あえ	ほき 白みそ	塩昆布		キャベツ きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ・しょうゆ	69.0
	とうふ汁	とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきだけ			出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	29.0
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(じゆく)した生の実を取り出して食べます。									
家庭でどうろ いも類									
12日	牛乳・パン		牛乳	《旬の食材「アスパラガス」を知ろう!》		パン			628
	じゃがいもグラタン	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ パン粉		ホワイトソース コンソメ 塩 こしょう	25.6
	アスパラガスのソテー			にんじん	アスパラガス キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう	79.4
	麦のスープ	ぶた肉		こまつな にんじん	たまねぎ はくさい 太もやし	麦		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	31.2
アスパラガスは南ヨーロッパ生まれで、江戸時代に観賞用としてオランダ人によって伝えられました。大正時代になり食べられるようになりました。									
家庭でどうろ 魚介類									
13日	牛乳・ごはん		牛乳	《「やかましいみそ汁」の日だよ!》		米			620
	とじ肉のさっぱり煮	とり肉			しょうが にんにく	さとう		酢 しょうゆ 酒 みりん	26.1
	小松菜の炒めもの			こまつな にんじん	太もやし とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	
	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		魚干し	
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。									
家庭でどうろ <だもの>									
16日	牛乳		牛乳	《大豆製品について知ろう!》					596
	ごはん・高菜ふいかけ			高菜漬		米	ごま 油	しょうゆ 酒 みりん	26.6
	炒いとうふ	とうふ たまご とりミンチ		にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ 干ししいたけ	じゃがいも さとう	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	76.5
	しらすと野菜の甘酢あえ		しらす干し	にんじん	はくさい 太もやし きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	33.0
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。									
家庭でどうろ 海藻類									
17日	牛乳・パン		牛乳	《1年生がむいた「そらまめ」だよ!》		パン			648
	スパゲティナポリタン	ベーコン ウインナー		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
	そら豆サラダ	かまぼこ	海そう	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	83.4
	オレンジ				オレンジ				29.8
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。									
家庭でどうろ 大豆製品									
18日	牛乳		牛乳	《ひじきで鉄分補給!》					635
	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 グリーンピース りんご しょうが にんにく	米 麦・じゃがいも	油	カレー粉 ケチャップ ウスターソース カレー粉	21.3
	ひじきとツナのサラダ	ツナ水煮	干しひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	81.2
	フルンヨーグルト		フルンヨーグルト						25.5
ひじきはカルシウム等のミネラルが豊富な食材です。また、食物繊維も多く含んでいて、鉄分も豊富なので貧血予防に効果的です。									
家庭でどうろ 緑黄色野菜									
19日	牛乳・パン		牛乳	《じゃがいもについて知ろう!》		パン			647
	とじ肉のチーズパン粉焼き	とり肉	粉チーズ			パン粉	マヨネーズ	しょうゆ	27.3
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう	81.5
	豆と野菜のスープ	ベーコン 白いんげん豆 大豆		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	33.0
いも類は日本人に不足しがちな食材のひとつです。じゃがいもにふくまれるビタミンCは加熱に強いのでしっかりとることができます。									
家庭でどうろ その他の野菜									

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	(例) 総量 kcal (例) たんぱく質 g (例) 総量 kcal (例) たんぱく質 g
		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		
20 金	牛乳・ごはん		牛乳	《かつおについて知ろう!》		米			633
	かつおとじゃがいもの甘辛がらめ	かつお		にんじん	えだ豆 しょうが	じゃがいも さとう かたくり粉	油 こま	しょうゆ 酒 みりん	27.4
	いぞかあえ		のり	にんじん こまつな	キャベツ 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	815
	なめこ汁	とうふ 麦みそ		にんじん	なめこ たまねぎ だいこん 白ねぎ			煮干し	33.9
かつおは今は旬の魚です。「目には青葉 山ほととぎす 初かつお」という有名な俳句もあります。高知県ではたくさんのかつおが水揚げされます。家庭でとうろく									小魚類
23 月	牛乳		牛乳	《沖縄料理について知ろう!》					552
	肉みそおにぎり(ごはん・具・のり)	ハム ぶたミンチ 赤みそ	のり		たまねぎ にんにく	米 さとう		酒 みりん	23.0
	にんじんしりしり	ツナ水煮		にんじん	とうもろこし	さとう	こま こま油	中華だし しょうゆ	706
	もずく汁		もずく	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えのきだけ			出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	28.0
沖縄県では、ぶた肉や海藻、野菜などがたくさん食べられています。もずくを代表とする海藻は、健康によい食材で、長寿の秘訣です。家庭でとうろく									たまご
24 火	牛乳		牛乳	《ビーフンについて知ろう!》					649
	パン・チョコ大豆クリーム					パン	チョコ大豆クリーム		24.6
	五日ビーフン・焼きぎょうざ	ぶた肉 ちくわ・ぎょうざ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ だけのこ 干しいだけ	ビーフン	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	842
	塩くらげの中華あえ	塩くらげ		にんじん	だいこん 太もやし きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	31.8
ビーフンは中国が発祥です。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。家庭でとうろく									大豆製品
25 水	牛乳		牛乳	《梅干しで元気回復でパワーアップ!》					587
	ごはん・わかめふりかけ		しそわかめ しらす干し			米	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	21.5
	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 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	754
	梅かつおあえ	かつお節		にんじん こまつな	梅干し キャベツ 太もやし	さとう		しょうゆ	26.4
梅は、元気回復に効果的なクエン酸を多くふくんでいます。また、強い殺菌力をもっており、食中毒予防に効果的です。家庭でとうろく									きのこ類
26 木	牛乳		牛乳	《メキシコ料理について知ろう!》					616
	パン・チリコンカン	豚ミンチ 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	パン・パン粉 さとう		チリミックス コンソメ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 酒	28.3
	コーンサラダ	ツナ水煮		にんじん	とうもろこし だいこん きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう	780
	レタスのスープ	ベーコン たまご			レタス たまねぎ 太もやし しめじ	かたくり粉		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	34.8
チリコンカンはメキシコ料理の家庭料理です。豆を使った煮込み料理で、ピリッと辛いチリパウダーをきかせた料理です。家庭でとうろく									海藻類
27 金	牛乳・ごはん		牛乳	《「まごわやさしい」の日だよ!》		米			609
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん	27.2
	スナッフえんどうのさっと炒め	ベーコン			スナッフえんどう 太もやし とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	760
	ごまみそ汁	とうふ 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	こま	煮干し	31.4
ま(め)・こ(ま)・わ(かめ)・や(さい)・さ(かな)・し(いたけ)・い(も)が入っています。日本人の体によい、日本古来の食材です。家庭でとうろく									くだもの
30 月	牛乳・ごはん		牛乳	《かみかみメニューの日だよ!》		米			540
	焼きししゃも		ししゃも						23.6
	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	コンソメ ウスターソース しょうゆ	717
	かきたま汁	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		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	31.7
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。家庭でとうろく									いも類
31 火	牛乳・パン		牛乳	《乳製品でカルシウム補給!》		パン			557
	カレーポトフ	とり肉		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		コンソメ カレー粉 ウスターソース しょうゆ	21.7
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう	698
	グレープフルーツ				グレープフルーツ				26.6
チーズにはカルシウムがたくさん含まれています。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もっています。家庭でとうろく									魚介類

今月の予定
 (川西中)13日:全校給食なし 25・26日:2年給食なし 25・26日:3年給食なし

※今年も「まごわ(は)やさしい」日と「やかましいみそしる」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。



27日は『まごわ(は)やさしい』の日
 ま:とうふ ご:ごま わ(は):わかめ
 や:たまねぎ にんじん ねぎ しょうが スナッフえんどう 太もやし とうもろこし
 さ:さば し:えのきだけ い:じゃがいも



13日は『やかましいみそしる』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).....120g
 でんぶん.....120g
 じゃがいも.....80g
 揚げ油.....適量
 にんじん(いちよう切り)・40g
 むき枝豆.....20g
 おろししょうが.....小さじ1
 砂糖.....大さじ1
 醤油.....大さじ1
 酒.....小さじ2
 白ごま.....10g

- <作り方>
 1. じゃがいもは角切りにして、素揚げする。
 2. かつおはでんぶんをまぶして揚げる。
 3. にんじんと枝豆は下ゆでをしておく。
 4. 調味料を煮立て、たれをつける。
 5. 1と2と3とごまをだれでからめる。



ビタミン&鉄が豊富!
ぞら豆
 独特の香りや風味があるぞら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。

春が旬の「かつお」は脂がのっていないので、たたく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。

さやをむいてみよう!
グリーンピース
 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ー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。

