

# 5月学校給食献立予定表

小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
1	金	ごはん	牛乳	かきたま汁 豆腐ハンバーグ和風ソース 肉野菜炒め	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 豆腐ハンバーグ 豚もも肉	精白米 片栗粉 三温糖 油	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば ソテーオニオン だいこん キャベツ もやし	638	24.9	
7	木	コッペパン スライス	牛乳	焼きそば チキンナゲット② フルーツ杏仁	牛乳 豚もも肉 チキンナゲット	コッペパン 油 焼きそば麺 やわらか杏仁豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ もやし フルーツミックス	687	21.5	
8	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 大豆のシャリシャリ揚げ コーンサラダ 和風ドレッシング ヨーグルト	牛乳 豚もも肉 するりん花豆 脱脂粉乳 ゆで大豆 ヨーグルト	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 三温糖 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ソテーオニオン チャツネ コーン キャベツ	785	30.1	
11	月	中華めん	牛乳	キムチ入り坦々麺スープ たまご蒸しパン 海藻サラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 煮みそ 脱脂粉乳 殺菌凍結卵 マリンセレクト カットわかめ	ホット中華めん ごま油 すりごま ねりごま 蒸しパンミックス 上白糖 中華ドレッシング	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ チンゲンサイ コーン キャベツ きゅうり	666	27.3	
12	火	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉の唐揚げ② 上州きんぴら	牛乳 かつお節パック 冷凍あさり 油揚げ 煮みそ 玄米みそ 鶏もも肉 殺菌凍結卵	精白米 薄力粉 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖 いりごま ごま油	にんじん だいこん ほうれん草 しょうが ごぼう いんげん	689	30.0	
13	水	ごはん	牛乳	神川煮込みうどん ほっけのみりん干し 白菜のごま和え	牛乳 豚もも肉 なんと 油揚げ 煮みそ ほっけのみりん干し	精白米 油 うどん すりごま 三温糖	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな もやし はくさい ほうれん草	591	26.0	
14	木	ツイスト パン	牛乳	ABCスープ ウイナーイタリアンソース② クルトンサラダ サウザンドレッシング	牛乳 ベーコン ウイナー	ツイストパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 三温糖 クルトン サウザンアイランドレッシング	たまねぎ にんじん ほうれん草 トマト パセリ コーン キャベツ	607	21.8	
15	金	ごはん	牛乳	野菜椀 鶏肉のごまみそ焼き かみかみサラダ	牛乳 かつお節パック 油揚げ 煮みそ 鶏もも肉 さきいか	精白米 こんにゃく さといも 三温糖 すりごま 油	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ きゅうり	651	29.3	
18	月	地粉 うどん	牛乳	五目うどんの汁 いかと大豆のかりん揚げ グリーンサラダ ごまドレッシング	牛乳 かつお節パック 鶏むね肉 なんと 油揚げ イカ ゆで大豆	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 油 三温糖 香りごまドレッシング	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ ほうれん草 きゅうり	646	31.0	
19	火	ごはん	牛乳	いなか汁 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 生揚げ 玄米みそ 鶏もも肉 ほしひじき さつま揚げ	精白米 さといも こんにゃく 油 しらたき 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	664	31.4	
20	水	たけのこ ごはん	牛乳	新玉ねぎのみそ汁 かつおの更紗揚げ 冷凍みかん	鶏むね肉 油揚げ 牛乳 かつお節パック 煮みそ 玄米みそ カットわかめ かつお更紗揚げ	精白米 油 三温糖 片栗粉	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが 冷凍みかん	615	29.5	
21	木	きなこ 揚げパン	牛乳	ポトフ チキンのハーフトマトソースかけ 牛乳プリン	きな粉 牛乳 ウイナー 鶏もも肉	コッペパン 油 上白糖 じゃがいも オリーブ油 牛乳プリン	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	663	28.6	
22	金	ごはん	ジョア マスカット	のっぺい汁 あじフライ 豚肉と生揚げのみそ炒め	ジョア マスカット かつお節パック 鶏むね肉 油揚げ あじフライ 豚もも肉 煮みそ 生揚げ	精白米 こんにゃく 片栗粉 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが たまねぎ ピーマン	624	28.6	
25	月	中華めん	牛乳	塩ラーメンスープ レバーの香り揚げ フルーツのゼリー和え (巨峰・りんご)	牛乳 豚もも肉 なんと カットわかめ 豚レバー	中華めん ごま油 三温糖 片栗粉 油 ダイスゼリー(巨峰・りんご)	しょうが にんじん もやし コーン キャベツ フルーツミックス	648	32.4	
26	火	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 チキンカツ ほうれん草のおひたし ボトルしょうゆ	牛乳 木綿豆腐 煮みそ 鶏むね肉	精白米 油 こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ もやし ほうれん草	621	28.5	
27	水	ごはん	牛乳	肉団子入りスタミナスープ 鮭のレモン風味焼き 五目煮豆	牛乳 かつお節パック 彩り野菜の肉団子 豆乳 木綿豆腐 煮みそ さけ 鶏むね肉 ゆで大豆 焼き竹輪	精白米 三温糖 片栗粉 油	にんじん だいこん 長ねぎ レモン ごぼう	633	34.0	
28	木	黒パン	牛乳	クラムチャウダー オムレットマトソース ほうれん草とキャベツのサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 ベーコン 冷凍あさり 脱脂粉乳 生クリーム プレーンオムレット	黒パン 油 じゃがいも ベシャメルソース 米粉 オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ ほうれん草	695	28.4	
29	金	ごはん	牛乳	チキンカレー 星のコロッケ コールスローサラダ フレンチドレッシング	牛乳 鶏むね肉 するりん花豆 脱脂粉乳	精白米 油 じゃがいも 米粉 星型コロッケ フレンチドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ソテーオニオン チャツネ コーン キャベツ	723	24.3	
給食回数 18回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								5月の平均摂取量	658	28.6
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	21~32.5



新しい学年が始まり、少しずつ学校生活にも慣れてきた頃ではないでしょうか。5月は気温も上がり、汗ばむ日も増えてきます。体調を整えるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。特に朝ごはんは、一日のスタートを元気に切るための大事な役割をしています。給食でも、旬の食材を取り入れながら、栄養バランスのとれた食事を提供しています。しっかり食べて、元気に毎日を過ごしましょう。



## 正しく配膳し、みんなで気持ちよく食べよう



楽しい給食は「みんなの思いやり」でできている

おいしい給食のうら側には、農家の人、給食センターの調理員さん、先生、そして「クラスみんな」の力があります。ルールを守り、きれいに片付けることも、すべては「みんなで楽しく食べるため」の思いやりです。今月号ではみんなで気持ちよく食べるためのコツを紹介します。

### みんなで協力して「給食の準備」をしよう



給食の準備は、みんなで協力することが大切です。準備をすばやく進めると、食べる時間をしっかり取ることができ、ゆとりをもって給食を楽しめます。給食当番は、白衣やぼうしなどの身支度をきちんと整え、清潔に準備することも大切な仕事です。みんなで協力して準備をし、おいしい給食時間にしていましょよう。

### 配膳する時に「分量」に気をつけよう

給食の配膳では、具材のかたよりや分量の違いに気をつけ、一人ひとりが同じように食べられるよう心がけましょう。みんなで協力して、ていねいに配膳することが大切です。



### 給食の準備の前にせっけんで手をあらおう

給食の準備の前には、石けんでしっかり手を洗いましょう。給食当番は他の人の給食を準備するため、衛生面に気をつけることが大切です。身支度やマナーも整え、気持ちよく給食時間を過ごしましょう。



## 神川町の給食レシピ紹介 キムタクご飯



給食の混ぜご飯で人気ナンバーワンの「キムタクごはん」の紹介です。キムタクごはんは、保護者の方から「作り方を知りたい!」という声をいただきましたので今回ご紹介いたします。キムチとたくあんのうま味、ポリポリとした食感が楽しく、子どもたちにも親しまれています。ご家庭でも作りやすいメニューですので、ぜひおうちでも給食の味を楽しんでみてください。これをきっかけに、お子さんと食べものや料理の話をする時間にもつながればうれしいです。

### 材料

白米	200g
ごま油	0.7g
豚もも(小間切れ)	16g
はくさいキムチ	21g
きざみたくあん	8g
こいくちしょうゆ	1.7g
三温糖	2.1g
本みりん	0.8g
こねぎ	3g
ごま	0.7g

### 一人分量

### 作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②フライパンにごま油をしき、豚肉を炒める。
- ③キムチ、たくわんを入れて炒める。
- ④調味料を加える。
- ⑤出来上がった具とご飯を混ぜる。
- ⑥上に小ねぎとごまをふったら出来上がり。

