



# 2024年 5月 予定献立表



\*献立は、都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	小学校 食塩相当量	中学校 食塩相当量
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用する調味料)			
1	水	ソフト中華めん 牛乳 チャンポンラーメンスープ しゅうまい ナムル (ナムルドレッシング)	豚肉 なんと 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 人参 小松菜	白菜 もやし とうもろこし たけのこ 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが 玉ねぎ しょうが にんにく もやし	ソフト中華めん でんぶん 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま ※ナムルドレッシング	チャンポンスープの素 鶏がらスープ 食塩 こしょう チキンブイヨン しょうゆ 食塩	644 26.0 2.6	864 33.7 3.4
2	木	ごはん 牛乳 魚すり身カツ (ソース) たけのこの土佐煮 玉ねぎのみそ汁 こどもの日ゼリー	たらすり身 ちくわ かつお節 油揚げ 味噌	牛乳 しらす干し 青のり	人参 いんげん 人参	玉ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 日向夏果汁 レモン果汁	米 でんぶん 砂糖 パン粉 小麦粉 こんにやく 砂糖	油 油	食塩 ※ソース しょうゆ みりん 和風だし	699 24.7 2.7	855 29.2 3.2
7	火	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 じゃがいものそぼろ煮 若竹汁	いわし かつお節 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参	しょうが 梅干し 玉ねぎ たけのこ ねぎ	ゼリー 米 砂糖 じゃがいも 砂糖 でんぶん		しょうゆ しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酒 だしパック (さば節・かつお節・煮干) 食塩	649 31.0 2.6	806 37.2 3.1
8	水	ほうれん草とベーコンのトマトスパゲッティ 牛乳 チキンナゲット ツナサラダ (塩中華ドレッシング) クロワッサン	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが にんにく キャベツ きゅうり	スパゲッティ パン粉 小麦粉 でんぶん クロワッサン	油 ※塩中華ドレッシング	ケチャップ コンソメ ソース 食塩 しょうゆ 食塩	630 25.7 2.8	795 31.5 3.5
9	木	ごはん 牛乳 揚げじゃこサラダ (和風ドレッシング) ナタデココフルーツ ポークカレー	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 人参	もやし パインアップル もも りんご みかん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 ナタデココ じゃがいも	油 ※和風ドレッシング 油	カレールー ケチャップ ソース	690 19.1 1.8	850 22.4 2.1
10	金	食パン 牛乳 白身魚フライ (ソース) ポークビーンズ ポトフ	すけそうたら 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン粉 小麦粉 でんぶん ひよこ豆 えんどう豆 砂糖 じゃがいも	油 油	食塩 こしょう ※ソース ケチャップ ソース しょうゆ スープストック 食塩 こしょう	687 28.9 2.8	856 34.8 3.5
13	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 人参	にんにく しょうが ごぼう キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 でんぶん しらたき 砂糖	油 油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	713 29.8 2.2	882 35.3 2.7
14	火	ごはん 牛乳 たまごやき 肉じゃが 肉団子スープ	鶏卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが	米 砂糖 でんぶん じゃがいも しらたき 砂糖 パン粉 でんぶん 砂糖	油 ごま油	酢 しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	640 25.8 2.0	790 30.5 2.4
15	水	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 あじフリッター 豆腐サラダ (ナムルドレッシング)	豚肉 なんと 油揚げ あじ 沖あみ 豆腐	牛乳 あおさ わかめ	人参 ほうれん草 人参	白菜 ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉 ソフトめん	ごま油 油 ごま ※ナムルドレッシング	しょうゆ 和風だし 酒 食塩 食塩 しょうゆ	648 27.5 2.8	808 32.4 3.3
16	木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース もやしとほうれん草のおひたし かきたま汁	鶏肉 豆腐 かつお節 豆腐 鶏卵	牛乳	ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ 大根 もやし 玉ねぎ ねぎ マッシュルーム 干し椎茸	米 砂糖 でんぶん でんぶん		みりん 食塩 おろしソース しょうゆ 和風だし しょうゆ 酒 食塩	629 23.0 1.7	778 27.1 2.0
17	金	丸パン 牛乳 チキンカツ (ソース) コールスローサラダ (コールスロドレッシング) ミネストローネ	鶏肉 豆腐 ハム ベーコン 大豆	牛乳	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	パン粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ ひよこ豆 えんどう豆 砂糖 米	油 ※コールスロドレッシング	食塩 ※ソース コンソメ 食塩 こしょう	652 29.3 2.5	799 35.0 3.1
20	月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 磯香和え 豚汁	鮭 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	小松菜 人参 人参	もやし 白菜 大根 ねぎ	じゃがいも こんにやく		食塩 しょうゆ 和風だし	626 27.3 1.8	778 32.6 2.2
21	火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン チキンサラダ (ごまドレッシング) ワンタンスープ	鶏肉 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 人参 ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 砂糖 ワンタン	ごま ※ごまドレッシング ごま油	しょうゆ みりん 酒 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	618 29.3 1.7	761 34.3 2.0
22	水	焼きそば 牛乳 餃子 パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング) ストロベリーロール	豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参 小松菜 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 でんぶん ストロベリーロール	油 ごま油 ごま ※パンパンジードレッシング	焼きそばソース 食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	621 25.5 3.2	775 31.1 4.0
23	木	ごはん 牛乳 ブレンオムレツ かにかまサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ハヤシライス	鶏卵 かにかまぼこ 豚肉	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	じゃがいも	油 ごま ※ノンエッグマヨネーズ 油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	712 23.8 2.5	894 29.2 3.1
24	金	食パン 牛乳 コロッケ (ソース) イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) クリームシチュー	鶏肉 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム スキムミルク	人参 いんげん 人参 人参	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 枝豆	じゃがいも	油 ※イタリアンドレッシング	食塩 ※ソース シチュールウ コンソメ 食塩	666 23.6 2.6	816 28.2 3.2
27	月	ごはん 牛乳 ほうれん草まんじゅう プロッコリーおかか和え 麻婆豆腐	豚肉 かつお節 豆腐 豚肉 大豆 味噌	牛乳	ほうれん草 プロッコリー 人参 人参 小松菜	玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	米 じゃがいも でんぶん 砂糖 小麦粉 砂糖 でんぶん	ごま油	しょうゆ 食塩 こしょう しょうゆ テンメンジャン しょうゆ 中華だし 酒 トウバンジャン	657 27.9 2.3	840 34.8 2.9
28	火	ごはん 牛乳 ししゃも磯辺フライ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも 青のり	人参 いんげん 人参	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 パン粉 でんぶん 小麦粉 しらたき 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	こしょう 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	631 21.2 2.2	829 27.7 2.8
29	水	ソフト中華めん 牛乳 味噌ラーメンスープ 豆腐ナゲット 春雨サラダ (塩中華ドレッシング)	豚肉 なんと 味噌 豆腐 魚すり身 豆乳	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし 干し椎茸 にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 とうもろこし もやし キャベツ	ソフト中華めん 砂糖 小麦粉 でんぶん 春雨	ごま油 油 ごま ※塩中華ドレッシング	鶏がらスープ テンメンジャン しょうゆ 食塩 食塩	666 24.1 3.2	845 29.9 3.9
30	木	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース焼き ごま和え 具だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 人参	すりおろしりんご レモン果汁 にんにく しょうが もやし 切干大根 大根 ねぎ しめじ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま	ケチャップ ソース 酒 食塩 しょうゆ 和風だし	631 28.2 2.0	792 35.5 2.4
31	金	丸パン 牛乳 ハンバーグトマトソース ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) アルファベットスープ	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン	牛乳	トマト 人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 枝豆 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	丸パン パン粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ※ノンエッグマヨネーズ	ソース 食塩 スープストック 食塩 こしょう	627 26.5 2.9	769 31.7 3.6

きゅうしょくだより

稲敷市立江戸崎学校給食センター

稲敷いなの子

新緑が目には鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月がたちました。新しい環境に慣れてきた一方で、緊張がとれて心や体に疲れが出やすい時期です。朝なかなか起きられなかったり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

- 起きたら、朝日を浴びる
- 朝食をよくかんで食べる
- 昼間は外で体を動かす
- 食事は決まった時間に食べる
- 早めに布団に入る
- 寝る前にゲーム機やスマホを見るのはやめましよう。

### 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができまうので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましよう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましよう。

- ★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。
- ★楽しい雰囲気でお食事を、よりおいしく感じましよう。



### 食事のマナー

マナーは、一緒に食事ををする人同士がお互いに気持ちよく食事をすするための「心遣い」です。楽しく食事ができるよう、よいマナーを身につけましよう。

- ◆はしを正しく持つ。
- ◆茶碗を持って食べる。
- ◆好き嫌いしないで食べる。
- ◆よくかんで食べる。
- ◆主食とおかずは交互に食べる。
- ◆感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをする。

### 5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝いましよう。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につきり、厄を払う風習もあましよう。