



令和6年5月 学校給食予定献立表

今月の目標 ~食事のマナーを身に付けよう~

5月は季節の変わり目であり、4月からの緊張がほぐれて疲れがでやすい時期

疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。



●の日はスプーンを持ってきてください。



令和6年度

かわち学園

日	曜	スプーン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1~3年	4~6年	7~9年		
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)				
1	水		クロワッサン 牛乳 ハッシュポテト イタリアンサラダ ナポリタン		牛乳				たまねぎ じゃがいも 上新粉 キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ			クロワッサン 大豆油 塩 イタリアンドレッシング ケチャップ デミグラスソース コンソメ ウスターソース	669 21.6	742 24.4	815 27.1
2	木		【こどもの日献立】 ごはん 牛乳 ハンバーグの和風ソース ポテトサラダ 若竹汁		牛乳				5月5日は「こどもの日」です。江戸時代からある行事で、子供たちの成長を願って、お祝いします。少し早いです。給食ではかぶの形をしたハンバーグでかわち学園のこどもたちの成長をお祝いしましょう。 トマト たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ たまねぎ きゅうり にんじん 青ピーマン トマト たまねぎ エリンギ			ごはん しょうゆ 酢 マヨネーズ(卵なし) 塩 コショウ 塩 しょうゆ 酒 かつおだし	572 19.9	688 22.5	824 26.9
7	火	●	ハヤシライス(ごはん ・ハヤシチュー) 牛乳 海藻サラダ フルーツジュレ		牛乳				にんにく たまねぎ マッシュルーム じゃがいも とうもろこし キャベツ きゅうり なたでココ みかん 黄桃 りんご果汁			ごはん 米油 ハヤシルウ ケチャップ コンソメ オリーブとたまねぎドレッシング	582 17.7	705 20.7	832 23.7
8	水		ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 野菜ナムル 豆腐チゲ		牛乳				しょうが しめじ たまねぎ ごま しょうが にんにく しいたけ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが			酒 しょうゆ みりん しょうゆ オイスターソース コンソメ 塩 しょうゆ みりん	585 26.0	699 31.2	802 35.0
9	木		ごはん 牛乳 いわし煮 のり酢あえ 豚汁		牛乳				しょうが ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ			しょうゆ しょうゆ 酢 酒 かつおだし	567 24.6	666 27.9	763 30.8
10	金		ちゃんぽん(中華麺 ・ちゃんぽん麺の汁) 牛乳 揚げぎょうざ 中華サラダ		牛乳				しょうが きくらげ キャベツ もやし 小麦粉 たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし			中華めん 塩 コショウ 酒 中華だし ちゃんぽんスープの素 しょうゆ 塩	594 23.0	693 26.6	818 30.9
13	月	●	ピビンバ(ごはん ・ピビンバの具) 牛乳 春雨サラダ わかめスープ		牛乳				にんにく しょうが はるさめ さとう ごま油 ごま油			しょうゆ みりん トウバンジャン 酢 しょうゆ 中華だし 塩 コショウ	535 24.0	659 29.1	762 32.5
14	火		【旬の献立】 ごはん 納豆 牛乳 いかのさらさ揚げ ごまあえ 臭だくさんみそ汁	納豆	牛乳				いかに多くの種類があります。今回給食で使用する「アオリイカ」は、5~8月頃に旬を迎えます。歯ごたえ、甘み、旨味すべてにおいておいしい時期なので、家庭でもよく噛んで食べましょう。 しょうが 小麦粉 でんぷん さとう たまねぎ しいたけ ねぎ			ごはん しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ かつおだし	612 31.2	768 34.8	890 39.4
15	水		【旬の献立】 山菜うどん(ソフト麺 ・山菜うどんの汁) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ざくざくキャベツ		牛乳				種から出たばかりで、植物の茎、または葉がこれから育つ途中の段階にあるものを「芽」といいます。冬を終え、いのちが芽吹く春はそうした野菜や山菜が旬を迎えます。 水菜 にんじん たけのこ だいこん しめじ ねぎ 小麦粉 ごま油			ソフトめん かつおだし 塩 みりん しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	555 25.0	716 31.2	807 35.0
16	木	●	ごはん フルーツジュース ポークチャップ コールスローサラダ クリームシチュー		牛乳				にんにく りんご たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ			ごはん ウスターソース ケチャップ 赤ワイン コショウ コンソメ コールスロードレッシング 酒 ペシャメルソース コンソメ 塩 コショウ	549 18.2	693 23.3	819 27.6
17	金		ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかかマヨあえ ワンタンスープ		牛乳				しょうが たまねぎ えのきたけ ブロッコリー もやし			ごはん しょうゆ 酒 みりん マヨネーズ(卵なし) しょうゆ 鶏がらだし しょうゆ 塩 コショウ	583 24.6	684 26.9	842 34.1
20	月	●	ごはん 牛乳 シュウマイ パンパンジー マーボー豆腐		牛乳				たまねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく			ごはん パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 塩 塩 パンパンジードレッシング トウバンジャン しょうゆ	586 25.3	701 29.2	849 35.2

日	曜	献立名	主な食品名						調味料 その他	1~3年	4~6年	7~9年
			おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
21	火	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		さばのスタミナ焼き	さば			にんにく しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	613 23.6	723 26.6	818 28.8
		ひじきの炒め煮	とり肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにやく 三温糖	米油	酒 みりん しょうゆ			
22	水	ごまみそ汁	とうふ みそ		ほうれんそう にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも	米油 ごま	かつおだし			
		食パン いちごジャム				いちご	食パン さとう					
		牛乳		牛乳								
		● 白花豆コロッケ	白花豆				じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	バター 米油	塩	545 22.5	637 26.1	767 31.3
23	木	チキンマカロニサラダ	とり肉			キャベツ きゅうり	マカロニ でんぶん	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ			
		チリピーズ	レッドキドニー ぶた肉 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	米油	ケチャップ コンソメ 塩 チリパウダー			
		ごはん							ごはん			
		豆腐ハンバーグおろしソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ だいこん	パン粉 小麦粉 さとう でんぶん		豚脂	酒 しょうゆ 鶏がらだし しょうゆ オイスターソース	555 20.6	655 23.4
24	金	五目きんぴら	さつま揚げ			ごぼう れんこん えだまめ	こんにやく 三温糖	米油	しょうゆ みりん			
		なめこのみそ汁	とうふ みそ			なめこ ねぎ			かつおだし			
		ごはん わかめふりかけ	ちりめんじゃこ	わかめ		しそ	ごはん さとう	ごま				
		牛乳		牛乳								
27	月	● しろい豆コロッケ	しろい豆				じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	バター 米油	塩			
		もろのオーロラソース	もろ			にんにく	小麦粉 でんぶん さとう	米油 マヨネーズ(卵なし)	酒 ウスターソース ケチャップ	586 26.6	719 32.1	839 36.4
		なめたけあえ	かつお節		こまつな	もやし えのきたけ にんにく			しょうゆ 塩			
		肉豆腐	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい ねぎ しめじ	しらたき さとう	米油	みりん しょうゆ			
28	火	ごはん							ごはん			
		牛乳		牛乳								
		鶏肉のから揚げ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	米油	酒 しょうゆ	611 24.2	721 26.5	879 33.4
		ごまつなのおひたし	かつお節		こまつな にんじん	もやし			しょうゆ			
29	水	五目スープ	とうふ		ほうれんそう にんじん	ねぎ きくらげ しょうが	でんぶん		しょうゆ 塩 コショウ 鶏がらだし			
		ごはん							ごはん			
		牛乳		牛乳								
		ショーロンボー	ぶた肉 とり肉			たまねぎ キャベツ たけのこ	小麦粉 さとう でんぶん	豚脂 米油	しょうゆ	557 20.4	731 25.4	840 28.7
30	木	ホイコーロー	ぶた肉 みそ		にんじん 青ピーマン	キャベツ にんにく	さとう でんぶん	米油	しょうゆ テンメンジャン しょうゆ 中華だし			
		中華風コーンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	でんぶん	ごま油	塩 コショウ 鶏がらだし			
		キーマカレー (ナン)							ナン			
		● キーマカレー)	ぶた肉 だいず みそ		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく		米油	中濃ソース コンソメ カレールウ 赤ワイン	569 27.7	679 32.6	844 37.1
31	金	牛乳		牛乳								
		チキンナゲット	とり肉			にんにく	パン粉 小麦粉 でんぶん	豚脂 米油	しょうゆ 塩 鶏がらだし			
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト 生クリーム		みかん 黄桃						
		ごはん							ごはん			
5月の平均栄養摂取量			1~3年			4~6年			7~9年			
	エネルギー (kcal)		580	697		816						
	脂質 (g)		18.9	21.0		23.5						
	食塩相当量 (g)		1.75	1.98		2.47						

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝、起きたとき体はエネルギーが足りない状態です。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまいます。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。



【材料 4人分】

- 鶏もも肉(皮付) 240g
- 片栗粉 全体にまぶせる量
- ★タレ
 - 料理酒 小さじ1杯
 - 砂糖 大さじ3杯
 - しょうゆ 大さじ1杯・小さじ1杯
 - レモン果汁 小さじ2杯
 - 水 大さじ1杯

【作り方】

- 鶏肉に片栗粉で衣をつけて、油で揚げる。
- 調味料を鍋に入れ、火にかけタレを作る。
- ①の揚げた鶏肉に、②のタレを絡めて、完成。

*材料等の都合により変更することがあります。

「鶏肉のレモン煮」



—1人当たりの栄養価—

- ★エネルギー 215kcal
- ★たんぱく質 10g
- ★脂質 12g
- ★食塩相当量 0.7g

