

令和5年 5月

学校給食予定献立表 B班

津市中央学校給食センター

| 実施日<br>日 曜 | 献立名  | 主な材料とその働き                  |                    |              |   |                                      |                        | エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) |
|------------|--|----------------------------|--------------------|--------------|---|--------------------------------------|------------------------|-----------------|------------|
|            |  | おもに体の組織をつくる                |                    | おもに体の調子を整える  |   | おもにエネルギーとなる                          |                        |                 |            |
|            |  | 1群                         | 2群                 | 3群           | 4群  | 5群                                   | 6群                     |                 |            |
| 1 月        | ちらしすし 牛乳<br>いかのかりん揚げ みそ汁<br>ちまき                            | 鶏肉 イカ<br>豆腐<br>合わせみそ       | きざみのり<br>牛乳        | 人参 小松菜<br>ねぎ | 干しいたけ<br>生姜 玉ねぎ                           | 米 さとう<br>でん粉<br>ちまき                  | 植物油                    | 815             | 30.1       |
| 2 火        | 伊勢茶きなご揚げパン 牛乳<br>うどん入りすまし汁<br>ごぼうのごまドレッシングサラダ              | きな粉 鶏肉<br>油揚げ<br>まぐろオイル漬   | 牛乳                 | 人参 ねぎ        | 玉ねぎ ごぼう<br>こんにゃく<br>きゅうり                  | 丸ロールパン<br>グラニュー糖<br>うどん さとう          | 植物油 ごま<br>マヨネーズ風ドレッシング | 740             | 26.5       |
| 8 月        | 麦飯 牛乳<br>ドライカレー わかめサラダ<br>ヨーグルト                            | 豚肉<br>まぐろオイル漬              | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト | 人参           | にんにく 生姜<br>セロリー 玉ねぎ<br>キャベツ               | 米 大麦<br>小麦粉 さとう                      | 植物油 ごま                 | 725             | 30.4       |
| 9 火        | 米粉入りパン 牛乳<br>豆腐のグラタン<br>青菜のスープ いちごジャム                      | 厚揚げ 豚肉<br>ベーコン             | 牛乳 チーズ             | 人参<br>チンゲン菜  | にんにく 玉ねぎ<br>もやし                           | 米粉入りパン<br>いちごジャム                     | 植物油                    | 744             | 35.1       |
| 10 水       | 麦飯 牛乳<br>焼きししゃも<br>厚揚げのみそ炒め<br>春キャベツともやしのごまあえ<br>米粉入りパン 牛乳 | 豚肉 厚揚げ<br>赤みそ              | 牛乳<br>ししゃも         | 人参 小松菜<br>ねぎ | 生姜 玉ねぎ<br>こんにゃく<br>キャベツ<br>もやし            | 米 大麦<br>さとう                          | 植物油 ごま                 | 777             | 35.8       |
| 11 木       | しいらの香草焼き<br>白いんげん豆のミルクスープ<br>コールスロー                        | しいら<br>ベーコン<br>白いんげん豆      | 牛乳<br>生クリーム        | パセリ 人参       | レモン果汁<br>玉ねぎ キャベツ                         | 米粉入りパン<br>じゃがいも<br>コーンスターチ<br>さとう    | オリーブ油<br>バター 植物油       | 764             | 41.7       |
| 12 金       | たけのごぼはん 牛乳<br>新玉ねぎの豚汁 煮豆<br>昆布キャベツ                         | 鶏肉 油揚げ<br>赤みそ 豚肉<br>豆腐 金時豆 | 牛乳 塩昆布             | 人参<br>ねぎ     | 干しいたけ<br>たけのこ ごぼう<br>玉ねぎ キャベツ<br>こんにゃく    | 米 大麦<br>さとう                          |                        | 690             | 30.8       |
| 15 月       | 麦飯 牛乳<br>豆腐のピリ辛煮 拌三条<br>ぶどうゼリー                             | 豚肉 豆腐                      | 牛乳                 | 人参 ねぎ        | 生姜 玉ねぎ<br>にんにく 玉ねぎ<br>キャベツ もやし<br>ぶどうゼリー  | 米 大麦<br>さとう でん粉<br>はるさめ              | 植物油 ごま油                | 785             | 30.8       |
| 16 火       | 減量米粉入りパン 牛乳 焼きそば<br>フライビーンズ                                | 豚肉<br>かつお節 大豆              | 牛乳                 | 人参           | 生姜 にんにく<br>たけのこ もやし<br>キャベツ               | 米粉入りパン<br>中華めん でん粉<br>さとう            | ごま油 植物油                | 744             | 31.3       |
| 17 水       | 麦飯 牛乳 八宝菜<br>中華風ごまだれサラダ                                    | 豚肉 イカ<br>うずら卵              | 牛乳                 | 人参 ねぎ<br>小松菜 | たけのこ もやし<br>干しいたけ<br>玉ねぎ キャベツ<br>こんにゃく    | 米 大麦<br>さとう でん粉                      | 植物油 ごま油<br>ごま          | 703             | 29.5       |
| 18 木       | 米粉入りパン 牛乳<br>かつおのソースかめ<br>フレンチサラダ カレー風味スープ                 | 鰹<br>ベーコン                  | 牛乳                 | 人参           | 生姜<br>キャベツ 玉ねぎ<br>しめじ                     | 米粉入りパン<br>でん粉 さとう                    | 植物油 ごま<br>オリーブ油        | 763             | 37.7       |
| 19 金       | ～みえ地物一番給食の日～<br>麦飯 牛乳 豆腐のみそかけ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ひじき入りごまあえ   | 一食用豆腐<br>赤みそ 鶏肉            | 牛乳 ひじき             | 人参           | 干しいたけ<br>こんにゃく<br>玉ねぎ キャベツ                | 米 大麦<br>さとう<br>じゃがいも                 | 植物油 ごま                 | 745             | 26.5       |
| 22 月       | 麦飯 牛乳 回鍋肉<br>わかめスープ 焼きのり                                   | 豚肉 厚揚げ<br>赤みそ              | 牛乳<br>わかめ<br>やきのり  | 人参 ねぎ        | 生姜 玉ねぎ<br>キャベツ もやし                        | 米 大麦<br>さとう                          | 植物油 ごま                 | 691             | 29.7       |
| 23 火       | 米粉入りパン 牛乳<br>錠のムニエルマトソースかけ<br>じゃがいものバター煮 コーン豆乳スープ          | 鰹 ベーコン<br>豆乳               | 牛乳                 | 人参           | 玉ねぎ<br>クリームコーン<br>コーン                     | 米粉入りパン<br>米粉 さとう<br>じゃがいも<br>コーンスターチ | 植物油 バター                | 779             | 40.8       |
| 24 水       | 麦飯 牛乳<br>鯖の一味焼き ごま酢あえ<br>美里みそのみそ汁                          | 鯖 豆腐<br>美里みそ               | 牛乳                 | 人参 小松菜<br>ねぎ | キャベツ もやし<br>玉ねぎ                           | 米 大麦<br>さとう                          | ごま                     | 710             | 33.8       |
| 25 木       | 米粉入りパン 牛乳<br>ツナ入り焼きコロツケ<br>キャベツのオリーブオイルあえ<br>野菜スープ         | まぐろオイル漬<br>ベーコン            | 牛乳                 | 人参 小松菜       | 玉ねぎ<br>キャベツ                               | 米粉入りパン<br>じゃがいも<br>でん粉 パン粉           | 植物油<br>オリーブ油           | 693             | 28.3       |
| 26 金       | 麦飯 牛乳<br>鯖の兩節焼き 筑前煮<br>キャベツともやしのしそあえ                       | 鯖 鶏肉                       | 牛乳                 | 人参 しそ粉       | 干しいたけ<br>こんにゃく 生姜<br>ごぼう たけのこ<br>キャベツ もやし | 米 大麦<br>さとう                          | ごま 植物油                 | 745             | 35.5       |
| 29 月       | 麦飯 牛乳<br>津平ヨウザ ごまキャベツ<br>春雨スープ                             | 豚肉                         | 牛乳                 | にら 人参<br>ねぎ  | 玉ねぎ にんにく<br>生姜<br>キャベツ もやし                | 米 大麦<br>ぎょうざの皮<br>でん粉<br>はるさめ        | ごま油 植物油<br>ごま          | 742             | 25.2       |
| 30 火       | ナン 牛乳<br>ほうれん草のグリーンカレー<br>粉ふきいも スナックえんどうのサラダ               | 鶏肉                         | 牛乳                 | ほうれん草<br>人参  | にんにく 生姜<br>セロリー 玉ねぎ<br>キャベツ<br>わかめ えんどう   | ナン 小麦粉<br>じゃがいも                      | 植物油<br>マヨネーズ風ドレッシング    | 738             | 32.3       |
| 31 水       | 麦飯 牛乳<br>鯖の竜田揚げ<br>高野豆腐の煮物<br>キャベツの味噌あえ                    | 鯖 鶏肉<br>高野豆腐               | 牛乳<br>きざみのり        | 人参 小松菜       | 干しいたけ<br>玉ねぎ 生姜<br>こんにゃく<br>キャベツ          | 米 大麦<br>でん粉<br>じゃがいも<br>さとう          | 植物油                    | 916             | 40.2       |

5月5日は、「こどもの日」です。端午の節句とも呼ばれ、子どもの健康と幸せをお祝いする行事でもあります。ちまきや柏餅を食べたり、しょうぶ湯に入る風習があります。

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。物質の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

みえ地物一番給食の日

第3日曜日の前後2週間の中で、「みえ地物一番給食の日」を設定し、地場産物を活用した学校給食や食育の取り組みをすすめています。強化月間を食育月間の6月と11月の2回とし、意識した取り組みの定着を図っています。

今月の旬の食材

新玉ねぎ・スナックえんどう・たけのこを取り入れています。