

| 令和7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     |   | 献立名                                                      | 主 な 材 料 と そ の 働 き        |                 |              |                                             |                                      |                        | 栄 養 量           |            |
| 日       | 曜 |                                                          | 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人1日*<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) |
|         |   |                                                          | 1群                       | 2群              | 3群           | 4群                                          | 5群                                   | 6群                     |                 |            |
| 1       | 木 | 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あえ             | 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>糸こんにやく<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       |
| 2       | 金 | ちらしずし 牛乳<br>いかのかりん揚げ<br>みそ汁 ちまき                          | 鶏肉 いか<br>豆腐<br>合わせみそ     | のり<br>牛乳        | 人参 小松菜<br>ねぎ | 干しいいたけ<br>しょうが 玉ねぎ                          | 米 さとう でん粉<br>ちまき                     | ごま<br>植物油              | 822             | 31.0       |
| 7       | 水 | 麦飯 牛乳<br>回鍋肉<br>わかめスープ ヨーグルト                             | 豚肉<br>厚揚げ<br>赤みそ         | 牛乳 わかめ<br>ヨーグルト | 人参 ねぎ        | しょうが 玉ねぎ<br>キャベツ もやし                        | 米 大麦<br>さとう でん粉                      | 植物油<br>ごま              | 758             | 31.3       |
| 8       | 木 | 米粉入りパン 牛乳<br>かつおのソースからめ フレンチサラダ<br>カレー風味スープ              | かつお ベーコン                 | 牛乳              | 人参           | しょうが<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        | 756             | 37.8       |
| 9       | 金 | 麦飯 牛乳<br>焼きししゃも 厚揚げのみそ炒め<br>春キャベツともやしのごまあえ               | 豚肉<br>厚揚げ<br>赤みそ         | 牛乳<br>ししゃも      | 人参 小松菜<br>ねぎ | しょうが 玉ねぎ<br>こんにやく<br>キャベツ もやし               | 米 大麦<br>さとう                          | 植物油 ごま                 | 779             | 35.7       |
| 12      | 月 | 麦飯 牛乳<br>豆腐のピリ辛煮<br>拌三糸                                  | 豚肉<br>豆腐                 | 牛乳              | 人参 ねぎ        | しょうが<br>にんにく 玉ねぎ<br>キャベツ もやし                | 米 大麦 さとう<br>でん粉 はるさめ                 | 植物油 ごま油                | 739             | 30.6       |
| 13      | 火 | 麦飯 牛乳<br>鯖の竜田揚げ 高野豆腐の煮物<br>キャベツの磯香あえ                     | さば 鶏肉<br>高野豆腐            | 牛乳<br>のり        | 人参 小松菜       | しょうが<br>干しいいたけ 玉ねぎ<br>糸こんにやく<br>キャベツ        | 米 大麦<br>でん粉 じゃがいも<br>さとう             | 植物油                    | 914             | 39.8       |
| 14      | 水 | たけのごごはん 牛乳<br>新玉ねぎの豚汁 煮豆<br>昆布キャベツ                       | 鶏肉 豚肉赤<br>みそ<br>厚揚げ 金時豆  | 牛乳<br>塩昆布       | 人参 ねぎ        | 干しいいたけ<br>たけのご ごぼう<br>玉ねぎ キャベツ<br>こんにやく     | 米 大麦<br>さとう                          |                        | 698             | 30.9       |
| 15      | 木 | 減量黒糖パン 牛乳<br>ツナのクリームペンネ<br>スナップえんどうのサラダ                  | まぐろオイル漬                  | 牛乳 生クリーム        | 人参 チンゲン菜     | にんにく 玉ねぎ<br>キャベツ<br>スナップえんどう                | 黒糖パン<br>コーンスターチ<br>マカロニ              | 植物油<br>マヨネーズ風ドレッシング    | 738             | 28.0       |
| 16      | 金 | ～みえ地物一番給食の日～<br>麦飯 牛乳<br>豆腐のみそかけ じゃがいものそぼろ煮<br>ひじき入りごまあえ | 鶏肉<br>豆腐 赤みそ             | 牛乳<br>ひじき       | 人参           | 干しいいたけ<br>こんにやく<br>玉ねぎ キャベツ                 | 米 大麦 さとう<br>じゃがいも                    | 植物油 ごま                 | 750             | 26.5       |
| 19      | 月 | 麦飯 牛乳<br>津ギョウザ 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>しょうが<br>キャベツ もやし                | 米 大麦<br>ぎょうざの皮<br>でん粉 はるさめ           | ごま油 植物油<br>ごま          | 744             | 25.2       |
| 20      | 火 | 麦飯 牛乳<br>ハンバーグ 粉ふきいも<br>青菜のスープ                           | 豚肉 牛肉                    | 牛乳              | 人参 小松菜       | 玉ねぎ しょうが<br>もやし                             | 米 大麦<br>でん粉 じゃがいも                    | 植物油                    | 730             | 27.5       |
| 21      | 水 | 麦飯 牛乳<br>ビーフカレー<br>わかめサラダ 福神漬                            | 牛肉<br>まぐろオイル漬            | 牛乳<br>わかめ       | 人参           | しょうが<br>にんにく<br>セロリー 玉ねぎ<br>キャベツ 福神漬        | 米 大麦<br>じゃがいも<br>小麦粉 さとう             | 植物油 ごま                 | 831             | 25.1       |
| 22      | 木 | 米粉入りパン 牛乳<br>鮭のムニエルトマトソースかけ<br>イタリアンポテト コーン豆乳スープ         | さけ 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<br>オリーブ油           | 754             | 41.0       |
| 23      | 金 | 麦飯 牛乳<br>鰯の南部焼き ひじきの炒り煮<br>キャベツともやしのしそあえ                 | あじ ちくわ<br>鶏肉             | 牛乳<br>ひじき       | 人参<br>しそ粉    | ごぼう<br>糸こんにやく<br>キャベツ もやし                   | 米 大麦<br>さとう                          | 黒ごま ごま<br>植物油          | 697             | 33.8       |
| 26      | 月 | 麦飯 牛乳<br>厚揚げとうずら卵の中華煮<br>中華あえ                            | 豚肉 厚揚げ<br>うずら卵           | 牛乳              | 人参 小松菜       | しょうが<br>にんにく 玉ねぎ<br>たけのこ もやし<br>サラダこんにやく    | 米 大麦 さとう<br>でん粉                      | 植物油 ごま油                | 729             | 28.8       |
| 27      | 火 | 麦飯 牛乳 ツナ入り焼きカレーコロッケ<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 キャベツ                                    | 米 大麦<br>じゃがいも<br>でん粉 パン粉             | 植物油<br>オリーブ油           | 710             | 22.4       |
| 28      | 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                        | さわら<br>厚揚げ<br>美里みそ       | 牛乳              | 人参 小松菜 ねぎ    | キャベツ もやし<br>玉ねぎ                             | 米 大麦 さとう                             | ごま                     | 732             | 35.2       |
| 29      | 木 | ロールパン 牛乳<br>クリームシチュー<br>大豆サラダ いちごジャム                     | 鶏肉<br>大豆                 | 牛乳 生クリーム        | 人参           | 玉ねぎ しめじ<br>キャベツ<br>きゅうり                     | 丸ロールパン<br>じゃがいも<br>小麦粉 さとう<br>いちごジャム | 植物油 バター                | 735             | 27.3       |
| 30      | 金 | 麦飯 牛乳<br>いかのチリソースかけ チャブチェ<br>もやしとチンゲン菜のナムル               | いか 豚肉                    | 牛乳              | 人参 チンゲン菜     | にんにく しょうが<br>たけのこ 干しいいたけ<br>玉ねぎ キャベツ<br>もやし | 米 大麦 でん粉<br>さとう はるさめ                 | 植物油 ごま油<br>ごま          | 773             | 28.9       |



**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。

**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**



スナップえんどう・たけのこ・春キャベツを取り入れています。



5月1日(木)

【伊勢茶きなご揚げパン】は、津市産の茶葉を挽いた抹茶をまぶしてあります。  
三重県は、静岡県、鹿児島県に次ぐ第3位のお茶の生産地です。  
収穫する2週間前から黒いネットを茶畑にかぶせ、成長させる「かぶせ茶」は日本一の生産量です。

※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。  
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。