

| 実施日 | 日 曜 | 献立名  | 主 な 材 料 と そ の 働 き        |                |                      |   |                                     |                           | 栄 養 量         |            |
|-----|-----|--|--------------------------|----------------|----------------------|---|-------------------------------------|---------------------------|---------------|------------|
|     |     |  | 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食分<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) |
|     |     |  | 1群                       | 2群             | 3群                   | 4群  | 5群                                  | 6群                        |               |            |
| 1   | 金   | ちらしずし 牛乳<br>かきたま汁 信田あえ<br>ちまき                                | 鶏肉 豆腐 鶏卵<br>油揚げ          | 牛乳<br>わかめ      | 人参<br>ねぎ             | 干しいたけ<br>たけのこ 玉ねぎ<br>キャベツ もやし                 | 米 さとう<br>でん粉<br>ちまき                 | ごま                        | 746           | 26.1       |
| 7   | 木   | 伊勢茶きなこ揚げパン 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<br>ねぎ             | 玉ねぎ ごぼう<br>糸こんにゃく<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   | 金   | 麦飯 牛乳 きびなごのから揚げ<br>大豆入りひじきの炒り煮<br>ほうれん草ともやしのからしあえ            | 大豆 鶏肉<br>高野豆腐            | 牛乳 きびなご<br>ひじき | 人参<br>ほうれん草          | しょうが こんにゃく<br>ごぼう 干しいたけ<br>もやし                | 米 大麦<br>でん粉<br>さとう                  | 植物油                       | 729           | 29.1       |
| 11  | 月   | 麦飯 牛乳<br>厚揚げとうすら卵の中華煮<br>中華こんにゃくサラダ<br>しそとごまのふりかけ            | 豚肉 厚揚げ<br>うすら卵           | 牛乳             | 人参 ねぎ<br>小松菜<br>しそ粉  | しょうが<br>にんにく 玉ねぎ<br>サラダこんにゃく<br>もやし           | 米 大麦<br>さとう<br>でん粉                  | 植物油 ごま油<br>ごま             | 743           | 29.1       |
| 12  | 火   | 麦飯 牛乳<br>鯖の一味焼き 五目きんぴら<br>磯香あえ                               | さば 豚肉                    | 牛乳<br>のり       | 人参                   | しょうが ごぼう<br>糸こんにゃく<br>キャベツ もやし                | 米 大麦<br>さとう                         | 植物油 ごま油                   | 752           | 33.1       |
| 13  | 水   | 麦飯 牛乳<br>ポークカレー<br>ひじきサラダ 福神漬                                | 豚肉                       | 牛乳<br>ひじき      | 人参<br>小松菜            | しょうが にんにく<br>セロリー 玉ねぎ<br>コーン 福神漬              | 米 大麦<br>じゃがいも<br>小麦粉 さとう            | 植物油<br>オリーブ油              | 791           | 22.9       |
| 14  | 木   | 黒糖パン 牛乳<br>かつおのごまソースからめ<br>キャベツのオリーブオイルあえ<br>チンゲン菜のクリーム煮     | かつお<br>鶏肉                | 牛乳<br>生クリーム    | 人参<br>チンゲン菜          | しょうが<br>キャベツ<br>玉ねぎ                           | 黒糖パン でん粉<br>さとう<br>じゃがいも<br>コーンスターチ | 植物油 ごま<br>オリーブ油<br>バター    | 802           | 39.3       |
| 15  | 金   | 麦飯 牛乳<br>鯖のねぎみそ焼き 切干大根のうま煮<br>小松菜のごまあえ                       | さわら<br>合わせみそ<br>油揚げ      | 牛乳             | 人参<br>小松菜            | にんにく 根深ねぎ<br>切干大根<br>干しいたけ<br>つきこんにゃく もやし     | 米 大麦<br>さとう                         | マヨネーズ風ドレッシング<br>植物油<br>ごま | 749           | 33.0       |
| 18  | 月   | 麦飯 牛乳<br>ヤンニョムチキン<br>キムチスープ ナムル                              | 鶏肉<br>豚肉<br>豆腐           | 牛乳             | 人参<br>ねぎ             | 玉ねぎ<br>えのきたけ<br>キムチ キャベツ<br>もやし               | 米 大麦<br>でん粉<br>さとう                  | 植物油<br>ごま油<br>ごま          | 813           | 30.5       |
| 19  | 火   | 麦飯 牛乳<br>新ごぼうのドライカレー<br>スナップえんどうのサラダ<br>ヨーグルト                | 豚肉<br>大豆ミンチ              | 牛乳<br>ヨーグルト    | 人参                   | にんにく しょうが<br>セロリー 玉ねぎ<br>ごぼう キャベツ<br>スナップえんどう | 米 大麦<br>米粉                          | 植物油<br>マヨネーズ風ドレッシング       | 729           | 28.8       |
| 20  | 水   | 麦飯 牛乳<br>鱈のフライ 若竹汁<br>キャベツとこまつなのしそあえ                         | あじ<br>豆腐                 | 牛乳<br>わかめ      | にんじん ねぎ<br>小松菜 しそ粉   | たけのこ<br>えのきたけ<br>キャベツ                         | 米 大麦<br>小麦粉<br>パン粉                  | 植物油                       | 762           | 33.8       |
| 21  | 木   | 黒糖パン 牛乳<br>ツナとポテトのグラタン<br>キャベツとケールのサラダ<br>カレー風味スープ           | まぐろオイル漬<br>ベーコン          | 牛乳<br>チーズ      | ブロッコリーケール<br>人参      | にんにく 玉ねぎ<br>キャベツ しめじ                          | 黒糖パン<br>じゃがいも<br>さとう マカロニ           | 植物油                       | 731           | 28.3       |
| 22  | 金   | 麦飯 牛乳<br>焼きししゃも 厚揚げのみそ炒め<br>春キャベツのごまあえ                       | 豚肉 厚揚げ<br>赤みそ            | 牛乳<br>ししゃも     | 人参<br>チンゲン菜<br>ねぎ    | しょうが 玉ねぎ<br>こんにゃく<br>キャベツ もやし                 | 米 大麦<br>さとう                         | 植物油<br>ごま                 | 777           | 35.4       |
| 25  | 月   | 麦飯 牛乳 ビビンバ<br>豆乳春雨スープ<br>甘夏ゼリー                               | 牛肉<br>赤みそ<br>豆乳          | 牛乳<br>わかめ      | 小松菜<br>人参<br>にんじん ねぎ | しょうが にんにく<br>しめじ まごもたけ<br>もやし 玉ねぎ<br>甘夏ゼリー    | 米 大麦<br>さとう<br>はるさめ                 | 植物油 ごま油<br>ごま             | 755           | 27.1       |
| 26  | 火   | ～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>小松菜ともやしのおかかあえ | 豆腐<br>赤みそ 鶏肉<br>かつお節削り   | 牛乳             | にんじん<br>小松菜          | 干しいたけ<br>こんにゃく<br>玉ねぎ もやし                     | 米 大麦<br>さとう<br>じゃがいも                | 植物油                       | 717           | 26.2       |
| 27  | 水   | 麦飯 牛乳<br>和風ハンバーグ<br>コールスロー 青菜のスープ                            | 豚肉 牛肉<br>ベーコン            | 牛乳             | ねぎ にんじん<br>人参 小松菜    | 玉ねぎ キャベツ<br>コーン しょうが                          | 米 大麦<br>でん粉<br>さとう                  | 植物油                       | 717           | 27.2       |
| 28  | 木   | 米粉入りパン 牛乳<br>鮭のムニエルマトソースかけ<br>粉ふきいも ジュリアンスープ                 | さけ ベーコン                  | 牛乳             | 人参                   | 玉ねぎ<br>キャベツ                                   | 米粉入りパン<br>米粉 さとう<br>じゃがいも           | 植物油                       | 695           | 38.4       |
| 29  | 金   | 麦飯 牛乳<br>いかの揚げ煮<br>玉ねぎのみそ汁 ごま酢あえ                             | いか 豆腐<br>油揚げ<br>合わせみそ    | 牛乳             | 小松菜<br>人参            | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>もやし                            | 米 大麦<br>でん粉<br>さとう                  | 植物油<br>ごま                 | 770           | 33.1       |

※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、ご協力をお願いします。  
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。

＜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。

～新茶の収穫の時期です。～

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がせ、成長させる「かぶせ茶」は 日本一の生産量です。  
5月7日(木)は、津市で生産された伊勢茶をまぶした「伊勢茶きなこ揚げパン」です。丸ロールパンを、給食室で揚げて、伊勢茶ときなこをまぶしています。

