

5月 学校給食予定献立表

令和6年度(一志東小学校)

津市立一志学校給食センター

日(曜)	主食	献立名	おせにエネルギーのもとになる食品		おせに体をつくるもとになる食品		おせに体の調子を整えるもとになる食品		
			(き)	脂質が多い	(あか)	たんぱく質が多い	無糖質が多い	カロチンが多い	(みどり)
1 (水)	ロールパン	フライドチキン 野菜のミルクスープ	ロールパン ごめじやがいも	あぶら	とりにく ベーコン	きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうがにんにく セロリー たまねぎ	
2 (木)	春の選定								
7 (水)	麦飯	変わりピピンパ トウモロコシ	むぎめし さとう トウモロコシ	あぶら ごまあぶら	きゅうにく あかみそ	きゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	しょうがにんにく たけのこ ちやし たまねぎ ほししいたけ	
8 (水)	伊勢茶と きな粉の 揚げパン	とりなんばんうどん キャベツの甘酢漬	ロールパン クラニューエ さとううどん	あぶら	きなこ とりにく あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうがほししいたけ ごぼう いとごんにやく キャベツ スナックえんどう	
9 (木)	麦飯	いわしのから揚げ おからの炒り煮	むぎめし でんぶ さとう	あぶら ごま	とりにく ちくわ おから	きゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ	しょうがほししいたけ ごぼう いとごんにやく キャベツ スナックえんどう	
10 (金)	黒糖パン	厚揚げのグラタン シュリアンスープ	ごくとろパン	あぶら	あつあげ ぶたにく ベーコン	きゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ	
13 (月)	麦飯	チキンカレーライス コールスロー 福神漬	むぎめし じゃがいも ごむぎ さとう	あぶら	とりにく	きゅうにゅう	にんじん	しょうがにんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン ふくじんごけ	
14 (水)	麦飯	イカのかりん揚げ みそ汁 ごま酢あえ	むぎめし さとう	あぶら ごま	いか あわせみそ とろろ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ちやし	
15 (水)	減量 ロールパン	ツナとトマトのスパゲッティ クレッチャリ	ロールパン スパゲッティ さとう	オリーブオイル あぶら	まぐる オイル つけ	きゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	
16 (木)	麦飯	さわらの一味焼き 五目きんぴら 磯香あえ	むぎめし さとう	あぶら ごまあぶら ごま	さわら ぶたにく	きゅうにゅう のり	にんじん	しょうが ごぼう いとごんにやく キャベツ ちやし	
17 (金)	ロールパン	さけのムニエル じゃがいものバター煮 青菜と豆腐のスープ	ロールパン ごむぎ さとう じゃがいも	あぶら バター	さけ ぶたにく とろろ	きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	
20 (月)	麦飯	厚揚げとうすずら卵の中華煮 ごんにやく サラダ	むぎめし さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ うすずら たまご	きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうがにんにく たまねぎ たけのこ サラダ ごんにやく キャベツ ちやし	
21 (水)	麦飯	さばのシユンユイ 中華スープ	むぎめし さとう	あぶら ごまあぶら	さば ぶたにく	きゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ちやし	
22 (水)	黒糖パン	さけのパン粉焼き 豆腐コーンスープ	ごくとろパン パン ごむぎ さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら	さけ ベーコン とろろ	きゅうにゅう	パセリ にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ コーン クリーム コーン	
23 (木)	麦飯	ローボ一豆腐 中華ごまだれ サラダ つば漬	むぎめし さとう でんぶ	ローボ ごまあぶら ごま	ぶたにく あかみそ とろろ	きゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ ちやし	
24 (金)	米粉入り パン	ミートローフ 添えシラス キャベツと コーンのスープ	ごめじやがい パン さとう	あぶら	ぶたにく きゅうり おから ベーコン	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ シラス キャベツ コーン	
27 (月)	麦飯	かつおのごま ソースからめ 若竹煮 しそあえ	むぎめし さとう でんぶ	あぶら ごま	かつお あつあげ	きゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ただけの キャベツ	
28 (水)	麦飯	冷奴 じゃがいも のそぼろ煮 香味漬	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら	とろろ とりにく	きゅうにゅう	ねぎ にんじん	ごんにやく たまねぎ みえん どう キャベツ しょうが	
29 (水)	ロールパン	ポーク ビーンズ 小松菜と 切干大根の サラダ	ロールパン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ あぶら ドレッシング	ぶたにく きゅうり まぐる オイル つけ	きゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく セロリー たまねぎ きりぼし ごぼう	
30 (木)	麦飯	ちくわの あおさ揚げ 高野豆腐の 煮物 小松菜と ちやしの ごまあえ	むぎめし ごむぎ でんぶ さとう	あぶら ごま	ちくわ とりにく ごうや とろろ	きゅうにゅう あおさ	にんじん ごまつな	ほししいたけ ごんにやく たまねぎ ちやし	
31 (金)	米粉入り パン	焼き コロッパ わかめ スープ いちご ジャム	ごめじやがい パン さとう いちご ジャム	あぶら ごまあぶら	まぐる オイル つけ とろろ	きゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ	

※献立は予定献立であり、食材の流通の事情により、変更することがあります。

おうちの人といっしょによみましょう

きゅうしょくだより



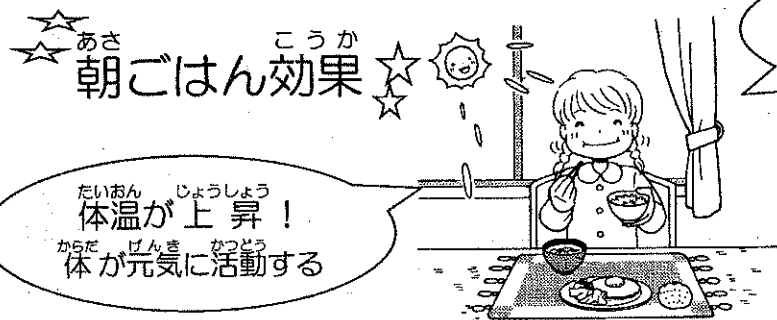
2024・5

津市一志学校給食センター

新緑もあざやかに、さわやかな風を感じる季節となりました。この時期に出回る新たまねぎ、グリーンアスパラガス、えんどう豆などの春野菜は、自然の恵みがもたらす“旨み”がたくさん含まれています。また、江戸時代から「目に青葉、山ほととぎす初がつお」とうたわれているように、かつおの群れが日本の沿岸にやってくる季節でもあります。初夏の到来を告げてくれる魚や野菜をたくさん食べて毎日を元気に過ごしましょう



朝ごはんを脳を働かせよう！

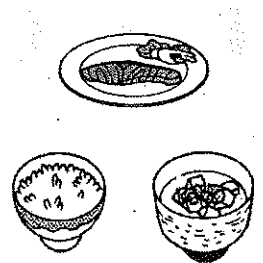


脳にエネルギー補給！
集中力がアップするよ

体温が上昇！
体が元気に活動する

腸を刺激！
便通がよくなるよ

朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時刻に食卓につく
- ★少しでも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

～5月の旬の食材を使った献立～

- 2日 「山菜ちらしずし」ふき、たけのこ等が入った真と酢飯を混ぜて食べます。
- 8日 「伊勢茶ときなこの揚げパン」美杉産の新茶です。
- 9日 「スナッペンどうのごまあえ」
- 27日 「かつおのごまソースからめ」「若竹煮」たけのことわかめの煮物です。
- 28日 「じゃがいものそぼろ煮」新じゃがと実えんどうが入ります。

一口メモ ～茶のことわざ～

「宵越しの茶は飲むな」ということわざがありますが、これは、一晩たつたお茶は体に毒だから飲まないようにという教えです。時間をおいたお茶は香りも少なく、消化を悪くする渋みのある成分を出します。しかし、お茶にはカテキンやビタミンC、ミネラルが含まれていて体にとっても良い飲み物です。

端午の節句

5月5日は端午の節句です。もとは、中国から伝わったしょうぶやよもぎを用いた厄払いの行事でしたが、後に男の子の健やかな成長を願う行事となりました。



給食レシピ紹介 若竹煮

材料	(10人分)
水	200g
だし昆布	2g
だし鰯かつお節	5g
さとう	10g
うすくちしょうゆ	25g
みりん	5g
たけのこ(水煮)	250g
にんじん	150g
厚揚げ(一口大)	300g
カットわかめ	3.5g
(※塩蔵わかめの場合は30g)	

- 作り方 (5月27日献立)
- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
 - ② たけのこににんじんは一口大に切る。
 - ③ 厚揚げはさっとゆでて油抜きをする。
 - ④ カットわかめは水につけ、かためにもどしておく。
 - ⑤ だし汁に調味料を入れて煮汁を作る。
 - ⑥ たけのこ、にんじんを入れてよく煮含める。
 - ⑦ 厚揚げを入れ煮て、最後にわかめを入れ、ひと煮たちさせる。
 - 〇 旬の味覚を楽しみましょう♪