



# 楽しい給食



令和4年度5月

小郡小・上郷小・小郡南小

小郡学校給食センター 給食予定献立表

## 5月の給食目標…朝ごはんを食べよう 食事のマナーに気をつけよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						I値* - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	
2月 ごはん ぶたにくのマスタードいため ごぼう汁 小野茶ムース	ぶたにく とうふ		にんじん ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう たまねぎ	こめ じゃがいも さとう 小野茶ムース		599 22.4 小魚類・きのこ類 季節の献立「八十八夜」
6月 パン こいのぼりハンバーグ たまごとキャベツのソテー 白花豆のポタージュ	こいのぼりハンバーグ(鶏・豚) いりたまご 白いんげん豆	牛乳	にんじん アスパラガス にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン さとう 白花豆ペースト ジャがいも	あぶら	670 19.4 魚介類・その他の野菜 季節の献立「こどもの日」 季節の食べ物「アスパラガス」
9月 ごはん 酢豚 水ぎょうざスープ マンゴープリン	ぶたにく 水ぎょうざ(豚・鶏)		にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし たまねぎ しいたけ	こめ でんぷん さとう マンゴープリン	あぶら	616 21.9 海藻類・いも類 中華料理
10月 豆ごはん あつやきたまご たけのこの土佐煮 やかましいみそ汁	あつやきたまご ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ 麦みそ	わかめ	にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	グリーンピース たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ こんにゃく さとう でんぷん さつまいも		589 23.5 種実類 季節の食べ物「グリーンピース」 「たけのこ」
11月 パン チキンフランク ケチャップいため 大豆カレースープ	チキンフランク(鶏) ぶたにく 大豆		ピーマン にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし たまねぎ もやし	パン でんぷん じゃがいも		583 25.4 魚介類・緑黄色野菜
12月 ごはん さばのしおやき 切り干しだいこんのソースいため とりにくと野菜のすまし汁	さば ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ にんじん こまつな	切り干しだいこん もやし キャベツ だいこん たまねぎ しめじ	こめ あぶら		581 24.9 乳製品・いも類
13月 パン 鶏肉のてりやき 若草ポテト にくだんごシチュー	とりのてりやき あおのり にくだんご	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも		642 28.3 豆製品・きのこ類
16月 ごはん チキンカレー 春野菜のレモンソテー ヨーグルト	とりにく ヨーグルト	ヨーグルト	さやいんげん にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ もやし スナッフえんどう とうもろこし レモンかじゅう	こめ じゃがいも		606 19.2 魚介類・種実類 季節の食べ物「スナッフえんどう」

### いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じて移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



手を洗ったあとは、かならずきれいなハンカチかタオルでふきましょう。  
※友だちが使ったハンカチをかりるのもさげましょう。



小郡小・上郷小・小郡南小

献立名		材 料 名						I値* - (kcal)
		おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
17 火	ごはん 白身魚のフライ こんにゃくのおまから煮 たまねぎのみそ汁	白身魚フライ とりにく なまあげ あぶらあげ 麦みそ		にんじん さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごめ こんにゃく さとう でんぷん さといも	あぶら	601 21.9 海藻類・果物
	こんにゃくは、「こんにゃく芋」という芋からできています。こんにゃく芋は体内で消化されない食物繊維が多く、便秘解消や血糖値の上昇をおさえてくれます。							
18 水	小アップルパン ソーススパゲッティ カラフルソテー	ぶたにく かまぼこ チキンウインナー		にんじん ねぎ ピーマン 赤ピーマン	ドライアップル キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	パン スパゲッティ	オリーブあぶら	592 22.5 豆製品・いも類
	ソーススパゲッティに入っている豚肉には、疲労を回復させる「ビタミンB1」が多く含まれています。気温が上昇し、疲れがたまりやすい時期ですが、しっかり食べて今日も元気に過ごしましょう。							
19 木	ごはん ビーフいため マーボー豆腐	ぎゅうにく ぶたにく とうふ 赤みそ		にんじん ピーマン にんじん いら	たまねぎ キャベツ だいこん たまねぎ しいたけ	ごめ ビーフン さとう でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら	570 20.3 魚介類・海藻類 中華料理
	ビーフンは、中国発祥の食べ物です。昔、中国の兵士が米を食べることに慣れていなかったため、米をひき、めんにして食べたことが始まりだという説があります。							
20 金	パン いちごジャム ミートボール ポテトサラダ ミネストローネ	ミートボール(鶏・豚) ベーコン		にんじん トマト	とうもろこし えだまめ たまねぎ セロリ キャベツ	パン いちごジャム じゃがいも マカロニ		598 22.0 豆製品・きのこ類
	一般的にビタミンCは熱によって壊れてしましますが、じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られ、加熱しても壊れにくいという特徴があります。							
24 火	ごはん あげぎょうざ 高菜チャーハンの具 春雨スープ	ぎょうざ(豚) とりにく とうふ		高菜 にんじん チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ しいたけ	ごめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	584 18.0 その他の野菜・いも類
	高菜は、平安時代にはすでに栽培されていたと言われるほど、古くから日本に定着していました。葉にはピリッとした辛みがあり、食欲を増進させる効果があるとわれています。							
25 水	パン ツナオムレツ ミートパンの具 ABCスープ	ツナオムレツ 大豆 ぎゅうにく ぶたにく		トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ たまねぎ キャベツ	パン パンこ さとう マカロニ じゃがいも		587 25.8 小魚・きのこ類
	ミートパンの具は、牛肉や豚肉、たまねぎなどの食材を、トマトピューレやトマトケチャップで煮込んで味をつけています。パンを割って、はさんで食べましょう。							
26 木	キャロットピラフ ハムステーキ ベーコンときのこのソテー 野菜スープ	ハムステーキ ベーコン とりにく		ほうれんそう フロコリー にんじん	キャロットピラフのもと もやし しめじ エリンギ とうもろこし たまねぎ だいこん	ごめ あぶら じゃがいも		591 23.1 魚介類・海藻類
	きのこは人工で栽培されているので年中スーパーなどで見かけますが、天然のきのこは秋が旬のものが多いそうです。食物繊維やビタミンB群が豊富で、うま味成分も多く含まれます。							
27 金	小黒とうパン 野菜いため 肉うどん れいとうピーチ	とりにく かまぼこ		にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ 黄ピーマン たまねぎ れいとうピーチ	パン 黒とう うどん さとう	あぶら	555 20.3 豆製品・緑黄色野菜
	黒糖は黒砂糖とも呼ばれ、主に沖縄県、鹿児島県の離島で生産されています。さとうきびのしほり汁をそのまま加熱して濃縮し、加工せずにつくる砂糖です。							
30 月	ごはん ハヤシライス コーンキャベツ	ベーコン ぶたにく		赤ピーマン ピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ グリンピース	ごめ		552 17.4 魚介類・いも類
	ハヤシライスは薄切りの肉とたまねぎなどの野菜を炒め、トマト味のソースや赤ワインを加えて煮込んだものをご飯の上にかける日本でできた洋風の料理です。							
31 火	ごはん メンチカツ ひじきとピーマンのいため煮 じゃがいものみそ汁	メンチカツ(豚・鶏) ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ 麦みそ	ひじき	ピーマン にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	ごめ こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら ごま あぶら	645 21.9 果物
	今日で5月の給食は終了です。もうすぐ梅雨のシーズンに入り、食中毒などが発生しやすくなります。食事の前の手洗いを徹底し、6月からもみんと楽しく給食を食べましょう。							