

5月予定献立表

☆ 今月のめあて ☆
食事のマナーを身に付けよう

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

※ 太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物



給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のはたらき						1人分栄養価			献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群				
	1月	麦ご飯		豆腐竹輪の 抹茶揚げ	たまねぎのみそ汁 ささみおえ		どうふちくわ とりにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ むぎ こむぎこ こめこ	あぶら ドレッシング じゃがいも	小学校 672	小学校 23.8	小学校 23.6	小学校 2.3	●新茶について…「夏も近づく八十八夜〜♪」という「茶摘み」の歌詞にもあるように八十八夜とは、立春から88日目(5月2日頃)のことをいいます。この頃にとれたお茶を新茶といいます。今日は、豆腐竹輪に抹茶のころもを付けて揚げました。
	2火	竹林 おこわ		さけの 塩こうじ焼き	かきたま汁 春キャベツのごまおえ	はち(西・ハ・中) 柏餅	あぶらあげ さけ たまご みぞ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな ほうれんそう	たけのこ えのきたけ キャベツ もやし	ごめ もちごめ じゃがいも てんぷん	ごま かしわもち	648	32.3	15.4	3.0	●端午の節句について…5月5日の端午の節句は、菖蒲を軒下につるしたり、菖蒲湯に入ることなどで厄払い、無病息災を願います。また、子供たちの健やかな成長を願い、身を守る鎧や兜を飾り、こいのぼりをたててお祝いし、縁起物のちまきやかしわもちを食べます。
	8月	玄米入り ご飯		かみかみ 炒め	わかたけの 若竹汁 ごま酢おえ	ひめ(東・船) 柏餅	ぶたにく かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	ごぼう れんこん しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	ごめ げんまい ごま	ごまあぶら	613	27.2	16.6	2.6	●★ごぼうについて…ごぼうは、根の部分を食べる根菜類です。ごぼうを食べるのは、世界でも日本やアジアの一部だけと言われています。ごぼうには、食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える働きがあります。
	9火	ご飯		あんかけ 豆腐 ハンバーグ	絹さやのみそ汁 三色おえ		どうふ とりにく おから あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが えのきたけ もやし コーン じゃがいも	ごめ さとう てんぷん じゃがいも		735	24.7	17.3	2.8	●豆腐について…豆腐は、豆乳ににがりを入れて混ぜ合わせ、固めたものです。大豆に比べると、カルシウムが豊富に含まれているので、成長期のみなさんには、積極的に食べてほしい食材の一つです。今日は、ハンバーグの中に豆腐が入っています。
	10水	ご飯		鶏肉の マヨネーズ 焼き	いわしのつみれ汁 ひじきの炒り煮		とりにく いわし どうふ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき だいた さつまあげ	にんじん ねぎ さいいんげん にんにく しいたけ	ごめ こんにやく さとう	ノンスタックマヨネーズ あぶら	673	28.5	22.8	2.3	●ひじきについて…ひじきには岩場に生える海そうの仲間です、3月から6月にかけて手作業で収穫されます。骨や歯を作るカルシウムや、血の流れを良くするマグネシウムなどが多く含まれています。
	11木	米粉 パン		豆コロッケ	ビーフシチュー アスパラサラダ		しほはなまめ ぎゅうにゅう ツナ	にんじん バター アスパラガス	ごめこバン じゃがいも さとう バンこ てんぷん	あぶら ドレッシング こむぎこ		625	26.9	23.4	3.0	●今月のめあてについて…今月のめあては、「食事のマナーを身に付けよう」です。食器の持ち方や姿勢に気を付けて一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにすることが大切です。
	12金	わかめ ご飯		がんもの 含め煮	にら豚汁 大豆サラダ		くろまめ ぶたにく あぶらあげ みぞ だいた ツナ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん にら ごぼう えのきたけ きゅうり コーン	ごめ じょうしんこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	726	30.7	25.8	3.0	●大豆について…体に大切な栄養がぎっしり詰まった大豆は、畑の何とていでしょうか？①玉緑②肉③野菜 正解は②の「肉」です。体を作るたんぱく質がいっぱい含まれています。大豆は、いろんな種類があり、様々な食品に変身します。今日の献立にも大豆が使われていますが、何かわかりますか？
	15月	ご飯		ホイコーロー	中華なめこスープ 春雨サラダ		ぶたにく みそ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう ピーマン にんじん ねぎ たけのこ きゅうり もやし	キャベツ にんにく えのきたけ おめこ たけのこ きゅうり もやし	ごめ さとう はるさめ	ごまあぶら	618	24.5	16.7	2.5	●中華料理について…中華料理は、世界三大料理の一つで、4,000年以上の歴史があります。色々な料理がありますが、油を多く使用するなど、主に温かい料理が多いのが特徴です。世界の三大料理が言えますか？ぜひ調べてみましょう。
	16火	ご飯		かつお フライ	じゃがいものみそ汁 切りほしたてん 切干大根の含め煮		かつお あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ さいいんげん だいた	たまねぎ えのきたけ しいたけ だいた	ごめ バンこ こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら さとう	650	23.7	15.9	2.1	●かつおについて…かつおには、春と秋の2回旬があります。今の季節に獲れるものを「初鰹」、秋に獲れるものを「戻り鰹」と呼んでいます。初鰹は、さわやかでさっぱりとした味わいです。
	17水	ご飯		チキン フランク	春野菜カレー 海そうサラダ		フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ こんぶ	アスパラガス たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ にんにく しょうが	ごめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	697	24.6	21.3	2.8	●カレーについて…カレーは、江戸時代後期に初めて日本に伝わりました。西洋料理として一般的に広まったのは大正時代だそうです。学校給食のカレーは、八頭町産の梨ピューレが入ったまろやかな味になっています。
												850	29.4	24.9	3.5	

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



2023年

5月予定献立表



☆今月のめあて☆
食事のマナーを身に付けよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



※太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のはたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ	
							血・筋肉・骨をつくる(第1群)		体の調子をととのえる(第2群)		エネルギーのもとになる(第3群)		エネルギーのもとになる(第4群)		たんぱく質	脂質		塩分
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
	18木	カミカミ献立 大山小麦 小型 コッペパン		ぎょうざ	具だくさんラーメン かみかみごぼうサラダ	お茶 プリン	とりにく ぶたにく みぞ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ にら たまねぎ	キャベツ もやし コーン しろねぎ ごぼう キャベツ	コッペパン ごまごこ ラーメン さとう おちやプリン	ごまあぶら	小学校 621	小学校 24.4	小学校 24.6	小学校 3.2	●カミカミ献立について…毎月8のつく日は、カミカミ献立の日です。よく噛むことにより、満足感が得られて食べすぎを防いだり、むし歯を防ぐ働きがあります。一口30回を目安に、よくかんで食べましょう。		
	19金	食育の日献立 神兔 ご飯		やまめの 甘酢かけ	沢煮焼 千草和え	やまめ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ	ごめ ごめこ てんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 628	小学校 28.2	小学校 17.1	小学校 2.5	●神兔ご飯について…八頭町のブランド「神兔」は、八頭町の豊かな自然の中でミネラル豊富な水を用いて育ったお米です。程よい甘みがあるのが特徴です。味わって食べてみてくださいね。			
	22月	ご飯		いわし フライ	豆腐とわかめのみそ汁 たけのこのピリ辛炒め	いわし 豆腐 みぞ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ さいいんげん	たきおび えのきたけ たけのこ にんにく もやし	ごめ ごまごこ パンこ さとう	あぶら	小学校 714	小学校 29.4	小学校 23.9	小学校 2.3	●一口だけでも食べてみよう…人は、初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲の良い友達が美味しそうに食べていると、初めてでも不安が減り「おいしそう」という気持ちが出てくることもあります。まずは、お友達と一緒に食べてみましょう。			
	23火	ご飯		豚肉の しょうが炒め	にらのスープ 磯香和え	ぶたにく とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう のり にんじん にら こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ もやし	ごめ さとう	あぶら	小学校 604	小学校 25.4	小学校 17.2	小学校 1.9	●ぶたにくについて…豚肉には、体を作るたんぱく質や、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1をとることで、疲れにくい体になります。体にためておくことができない栄養素のため、食事で積極的にとることが大切です。			
	24水	ご飯		かつおの みそ香揚げ	きのこのすまし汁 はりはり和え	かつお みぞ 豆腐	ぎゅうにゅう ねぎ きゅうり たくあん キャベツ たまねぎ	しょうが えのきたけ しめじ しいたけ たまねぎ	ごめ ごめこ てんぶん さとう	あぶら ごま	小学校 638	小学校 29.0	小学校 16.9	小学校 2.6	●きのこについて…きのこには、おなかのそうじをしてくれる食物繊維や、骨を丈夫にするのを助けるビタミンDなどが多く含まれています。現代の日本人に不足しがちな食物繊維を補うためにも意識して取り入れたい食品のひとつです。			
	25木	抹茶小豆 パン		ハンバーグ トマト ソース	コンソメスープ マカロニサラダ	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ	あずき たまねぎ トマト しめじ キャベツ コーン	コッペパン てんぶん さとう じゃがいも	マカロニ	小学校 613	小学校 24.3	小学校 22.6	小学校 3.0	●パスタについて…イタリアには、650種類ものパスタがあり、麺状のロングパスタとマカロニのショートパスタの2種類に分けられています。今日は、ねじった形のマカロニを使っています。			
	26金	ご飯		さけの 塩焼き	肉じゃが ゆかり和え	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん さいいんげん しそ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	小学校 631	小学校 27.4	小学校 14.4	小学校 2.2	●肉じゃがについて…肉じゃがは、日本を代表する家庭料理です。東郷平八郎が留学先で食べたビーフシチューの味を気に入り、再現したのが始まりのようです。給食センターでは、約1,000人分作る事ができる大きな釜で作っています。			
	29月	ご飯 (ビビンバ)		牛肉炒め (ビビンパの具)	ビーフンスープ ナムル(ビビンパの具)	ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	ピーマン たけのこ きくらげ もやし	ごめ さとう ビーフン はくさいキムチ	ごまあぶら ごま	小学校 614	小学校 20.9	小学校 18.4	小学校 3.0	●キムチについて…キムチは、韓国の伝統的な食べ物です。韓国では、白菜だけでなく、きゅうりや大根などの色々な野菜のキムチや魚介類を加えて作るキムチもあるそうです。ビビンパの具はご飯とよくまぜて食べてください。			
	30火	ご飯		カレイの から揚げ	わかめのみそ汁 キャベツのみそ炒め	かれい 豆腐 ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ にんにく しょうが	ごめ さとう	あぶら	小学校 584	小学校 25.7	小学校 15.6	小学校 2.5	●みぞについて…みそは、日本食に欠かせない伝統的な調味料です。みそをご飯と一緒にとることで、ご飯だけでは不足しがちなたんぱく質やビタミンなどを補うことができます。そのため、ご飯とみその組み合わせは栄養的にも理にかなっていると云えます。			
	31水	ご飯		鶏肉の 照り焼き	厚揚げのみそ汁 茎わかめ和え	とりにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ こまつな	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごめ	小学校 613	小学校 24.7	小学校 18.5	小学校 2.4	●鶏肉について…鶏肉には、良質なたんぱく質が豊富に含まれ、筋肉など、体をつくるもとになります。また、ビタミンAも多く含まれるので、粘膜を強くし、風邪などの病気を予防することもできます。				
											小学校 737	小学校 29.0	小学校 21.0	小学校 3.0				

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。