令和5年度
5 月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園

◎食材料は，料理別に分けて記載しています。　◎食材料は，価格などの都合により変更する場合があります。　◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
			体をつくる基になる（赤）		体の調子を整える基になる（緑）		エネルギーの基になる（黄）		エネルギー	エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		627	798
		根菜ごま汁	ぶたにく　あつあげ こめみそ		にんじん	だいこん　れんこん	じゃがいも	ごま		
		ゆで干し大根の卵焼き	とりひきにく　たまご		ねぎ	ゆでぼしだいこん	さとう	油	27.1	33.3
		キャベツのレモン和え				キャベツ　レモン	さとう			
2	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		661	818
		若竹汁	とうふ　はんぺん	わかめ	ほうれんそう	たけのこ				
		かつおと野菜のうま煮	かつお（粉付）		にんじん	れんこん　ごぼう　こんにゃく　えだまめ	さとう	油	26.8	32.2
		柏餅					かしわもち			
8	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		602	765
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく　たまねぎ グリンピース	じゃがいも　さとう	油		
		きゅうりと春雨の酢の物			にんじん	きゅうり	さとう　はるさめ	ごま　ごま油	20.7	25.0
9	火	ひじきごはん	とりにく　うすあげ	ひじき	にんじん　さやいんげん	こんにゃく	こめ　さとう	油	627	774
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものみそ汁	こめみそ　あつあげ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		28.2	34.1
		あじの竜田揚げ	あじ				でんぷん　じょうようこ さとう	油		
		大根のピリッとけ				だいこん		ごま油		
10	水	小さいコッペパン　牛乳		牛乳			しょうコッペパン		608	790
		五目うどん	うすあげ　はんぺん	わかめ	こまつな　にんじん	たまねぎ	うどん			
		鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	とりにく とりレバー（鶏肝竜田）		さやいんげん あかピーマン	しょうが　れんこん	でんぷん　さとう	油　アーモンド	25.4	32.2
11	木	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　おおむぎ		649	828
		中華スープ	とりにく		にんじん　ねぎ	はくさい　たまねぎ　きくらげ		油　ごま油		
		ホイコーロー	ぶたにく　あかみそ		にんじん　ピーマン	キャベツ　しょうが	さとう　でんぷん	ごま油　油	28.6	35.3
		ゆで空豆				そらまめ				
12	金	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		625	781
		ビーンズスープ	とりにく　だいず		にんじん　パセリ	だいこん　たまねぎ	おおふくまめ　きんときまめ	油		
		プーティン		チーズ			じゃがいも　さとう	油	26.3	32.4
		キヌアのカラフルサラダ			パプリカ（赤）	キャベツ　きゅうり　パプリカ（黄）	さとう　キヌアミックス	油		
15	月	体育大会代休日								
16	火	体育大会予備日								
17	水	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		620	775
		ポークビーンズ	だいず　ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　さとう	油		
		コールスロー				キャベツ　とうもろこし	さとう	油	26.7	32.9
		オレンジ				オレンジ				
18	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		651	821
		かきたま汁	たまご　とうふ　はんぺん		ねぎ	はくさい　たまねぎ　しいたけ	でんぷん			
		さばのソース煮	ごまさば			しょうが	でんぷん　さとう	油	28.2	34.4
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう　にんじん		さとう	ごま		

※12日（金）キヌアミックス・・・キヌア・大麦・赤米・黒米
※15日（月）かいそうミックス・・・茎わかめ・こんぶ・赤つのまた・あおつのまた・白きりんさい

◎裏面もごらんください。

令和5年度
5 月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園

◎食材料は，料理別に分けて記載しています。　◎食材料は，価格などの都合により変更する場合があります。　◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
			体をつくる基になる（赤）		体の調子を整える基になる（緑）		エネルギーの基になる（黄）		エネルギー	エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
19	金	米粉パン　牛乳		牛乳			こめこパン		609	765
		皿うどん	ぶたにく　はんぺん ちくわ　いか		にんじん	キャベツ　もやし　たまねぎ	チャーメン さとう　でんぷん	油		
		シュウマイ	シュウマイ						26.7	32.9
		大根の甘酢あえ				だいこん	さとう			
22	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		602	767
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたひきにく　ごぼうてん		にんじん	たまねぎ　グリンピース こんにゃく	じゃがいも　さとう でんぷん	油		
		きびなごのから揚げ		きびなご(粉付)				油	24.2	29.4
		キャベツのひじき和え		しそあじひじき		キャベツ　きゅうり				
23	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		668	848
		チャーシャン豆腐	あつあげ　ぶたにく あかみそ		にんじん	たまねぎ　しょうが　しいたけ にんにく　ふかねぎ　たけのこ	さとう　でんぷん	油		
		にらともやしの炒め物	ベーコン		にら	もやし		油　ごま油	27.9	34.4
24	水	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		646	805
		ホワイトシチュー	ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター　油		
		鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ		29.3	35.7
		キャベツのソテー			パプリカ(赤)	キャベツ		油		
25	木	ビビンバ丼(麦ごはん)　牛乳		牛乳			こめ　おおむぎ		624	777
		ビビンバ丼(具・肉)	ぶたにく			にんにく	さとう	油		
		ビビンバ丼(具・野菜)			ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	ごま油		
		わかめスープ	はんぺん　とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ		ごま　ごま油	24.8	30.6
		びわゼリー					びわゼリー			
26	金	黒砂糖パン　牛乳		牛乳			くろざとうパン		630	805
		スパゲッティミートソース	ぶたひきにく	チーズ	にんじん　ピーマン トマト	たまねぎ　マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		ビーンズサラダ	だいず			キャベツ　きゅうり　とうもろこし　りんご	さとう　おおふくまめ きんときまめ	油	25.7	32.2
29	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　おおむぎ		608	770
		うずら卵のスープ	とりにく　はんぺん うずらたまご		にんじん　こまつな	しいたけ				
		上対馬とんちゃん	ぶたにく　むぎみそ		にんじん　ピーマン	たまねぎ　にんにく　もやし	さとう	油　ごま　ごま油	26.1	32.0
30	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		603	768
		うま煮	とりにく　あげかまぼこ あつあげ		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　こんにゃく	じゃがいも　さとう	油		
		小魚の佃煮	かつおぶし	にぼし			さとう		27.1	33.4
		白菜のしそ和え			あかしそ	はくさい				
31	水	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		623	776
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ　とうもろこし	マカロニ			
		ポテトとアスパラのチーズ焼き	ウインナー	チーズ	アスパラガス		じゃがいも	オリーブ油　エッグケア (たまご不使用マヨネーズ)	23.7	29.1
		ごまドレッシングサラダ				きゅうり　だいこん	さとう	ごま　油		

エネルギー　平均 625kcal（基準値 650kcal）	たんぱく質　平均 25.9ｇ（基準値 26.0ｇ）
エネルギー　平均 789kcal（基準値 830kcal）	たんぱく質　平均 31.6ｇ（基準値 34.0ｇ）

5月5日は、「こどもの日（端午の節句）」

端午の節句には、柏もちを食べる習慣があります。平たく伸ばした上新粉のもちに餡をはさみ、柏の葉で包んだ柏もちは、日本独特のものです。江戸時代、大名の参勤交代で全国に広まったといわれています。給食では、2日（火）に提供します。

★★★　G7サミット給食　★★★

5月にG7サミットが広島で開催されます。長崎市では、5月１３日・１４日に保健大臣会合が開催されます。サミットの開催を知ってもらい、参加国への理解を深めるために、給食でもサミット参加国にちなんだ料理を紹介することになりました。G7は、カナダ、フランス、ドイツ、イタリア、日本、イギリス、アメリカの7か国です。献立1区では、カナダ料理のプーティン（フライドポテトに肉汁から作られたグレービーソースとチーズをかけて焼いたもの）とカナダでよく食べられるキヌアを使ったカラフルサラダを紹介します。

◎裏面もごらんください。