



◎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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					エネルギー	
			からだをつくるものになる(赤)		からだの調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			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
1月	月	ごはん					こめ		614
		牛乳		牛乳					
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん しいたけ こんにやく ごぼう	じゃがいも さとう	油	
		納豆煮	なつとう ぶたひきにく		ねぎ	しょうが	さとう		
		きゅうりのピリッと漬け				きゅうり だいこん		ごま油	
2火	火	ごはん					こめ		629
		牛乳		牛乳					
		若竹汁	とうふ はんぺん	わかめ	ねぎ にんじん	たけのこ はくさい			
		かつおのごまみそからめ	☆かつお(こなつき) みそ			しょうが	さとう	油 ごま	
キャベツの甘酢和え				キャベツ	さとう				
		柏もち				☆かしわもち			
8月	月	ごはん					こめ		664
		牛乳		牛乳					
		白玉汁	はんぺん とりにく		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ	しらたまもち		
		さばのソース煮	さば			しょうが	でんぶん さとう	油	
		切干大根の炒め煮	ぶたにく	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	油		
9火	火	ごはん					こめ		604
		牛乳		牛乳					
		八宝菜	うずらたまご ぶたにく いか		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ	でんぶん さとう	油	
		焼きぎょうざ	☆ぎょうざ						
		もやしとピーマンのナムル		ピーマン	もやし	さとう	ごま油		
10水	水	コッペパン					コッペパン		616
		牛乳		牛乳					
		春野菜のポトフ	ウインナー		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	油	
		鶏肉のマスタード焼き	とりにく						
		いんげんとコーンのソテー		さやいんげん	とうもろこし		油		
11木	木	ごはん					こめ		671
		牛乳		牛乳					
		塩こうじ肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	油	
		ごまめ		にぼし			さとう	ごま	
		野菜のもみづけ			はくさい きゅうり	さとう			
12金	金	小さいコッペパン					しょうコッペパン		603
		牛乳		牛乳					
		スパゲッティミートソース	ぶたひきにく		にんじん ピーマン トマト(かん)	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	
		茎わかめのサラダ		くきわかめ		きゅうり とうもろこし	さとう	油	
		オレンジ			オレンジ				
15月	月	ごはん					こめ		615
		牛乳		牛乳					
		豚汁	みそ ぶたにく あつあげ		にんじん	こんにやく ふかねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも	油	
		新玉ねぎの卵とじ	たまご とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう でんぶん	油	

5月5日は、「こどもの日」

昔は「端午の節句」として男の子の誕生や成長を願う行事とされてきました。その流れから、こどもの日には、鯉のぼりや鎧兜を飾る習慣があります。現在は、「国民の祝日」としてすべての子どもたちの成長と幸せを願う日となっています。

そこで、給食でも、こどもの日の行事食として、献立に柏もちを取り入れています。柏もちに使用する柏の葉は、新しい芽が育つまで、古い葉が落ちないことから、子孫繁栄(家系が代々続いていく)という縁起をかつぎ、こどもの健やかな成長を願って食べられるようになりました。



5月13日、14日は

G7広島サミット 長崎保健大臣会合

G7サミットは、フランス・アメリカ・イギリス・ドイツ・日本・イタリア・カナダの7か国、及び欧州連合(EU)の首脳が参加して毎年開かれる国際会議です。G7 保健大臣会合は、G7サミットに関連して開かれる会合で、保健分野の問題について話し合われます。令和5年は、このG7 保健大臣会合が、長崎市で行われます。この会合に合わせて、給食でもサミットの参加国にちなんだ料理を実施します。献立5区では、10日にフランスの郷土料理のポトフを実施します。春キャベツや新じゃがいもがたくさん入った「春野菜のポトフ」です。

2023年
5月分



学校給食予定献立表

仁田佐古 小学校

◎食材料は、料理別に於て記載しています。 ◎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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら ざいりようめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ 体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギー のもとになる(黄)		
			たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいゆぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
16	火	ごはん					こめ	612	
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 油 カレールウ		
		牛乳		牛乳					
		ごまドレッシングサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう ごま ごま油 油		
17	水	コッペパン					コッペパン	604	
		牛乳		牛乳					
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう 油		
		ホキのハーブ焼き	ホキ		パセリ バジル	にんにく	オリーブ油		
18	木	ごはん					こめ	609	
		牛乳		牛乳					
		チャーハン豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ふかねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん 油		
19	金	にらともやしの炒め物	ロースハム		にら	もやし	油 ごま油	25.2	
		米粉パン					こめこパン		605
		牛乳		牛乳					
		五目うどん	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん		
22	月	ぜんこうべんとうび 全校弁当日							
23	火	ごはん					こめ	662	
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	とりにく たまご とうふ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		
		上対馬とんちやん	ぶたにく あかみそ		にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	さとう 油 ごま ごま油		
24	水	豆乳ムース					☆とうにゅうムース	28.1	
		コッペパン					コッペパン		
		牛乳		牛乳					
		ホワイトシチュー	とりにく 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		
25	木	ツナサラダ(ツナ)	ツナ(まぐろ)			レモン		600	
		ツナサラダ(野菜)				キャベツ きゅうり	さとう 油		
		ごはん					こめ		
26	金	牛乳		牛乳				610	
		厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		こまつな	たまねぎ はくさい			
		あじのごまだれ焼き	あじ				さとう でんぷん ごま		
29	月	ひじきの甘辛煮	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		さとう 油	29.8	
		黒砂糖パン					くろざとうパン		
		牛乳		牛乳					
30	火	ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん 油	30.6	
		鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく ☆とりきもたつた			しょうが	でんぷん さとう こめこ 油		
		うずら卵のスープ	うずらたまご とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ はくさい	油		
31	水	コッペパン					コッペパン	607	
		牛乳		牛乳					
		ミネストローネ(マカロニ入り)	とりにく		にんじん トマト(かん)	キャベツ たまねぎ にんにく	マカロニ 油		
		チーズポテト	フランクフルト	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも 油		
31	水	ごはん					こめ	607	
		ピビンバ丼(肉)	ぶたにく			にんにく たまねぎ	さとう 油		
31	水	ピビンバ丼(野菜)			ほうれんそう	もやし	さとう ごま油	26.8	
		牛乳		牛乳					