令和5年度5月

学校給食予定献立表

（小学校・通常給食）
福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き おもに体をつくるもとになる （あかのたべもの）	おもに体の調子を整える （みどりのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる （きいろのたべもの）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	○	ごはん キャベツとあぶらあげのみそしる **とりにくのまっちゃしおこうじやき** あつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく だいず なまあげ	キャベツ ながねぎ こなちゃ しょうが たまねぎ えだまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	587	31.7
2	火	○	ごはん **すましじる** いかのてりやき きりぼしだいこんのサラダ **かしわもち★**	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ いか まぐろフレーク	えのきたけ ほうれんそう ながねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こめ あぶら こめこ さとう でんぷん かしわもち	606	25.4
8	月	○	カレーライス かいそういり だいこんサラダ 「☆」のかたちのにんじんをさがしてみてね！	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ りんご だいこん キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	595	20.5
9	火	○	ごはん チンゲンサイととうふのたまごスープ ぶたキムチいため フルーツあんにんどうふ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく もやし はくさいキムチ にら レモン パイナップル みかん	こめ あぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう あんにんどうふ	580	24.0
10 ◆	水	○	あげパン★ **クラムチャウダー** キャベツとアスパラのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ あさり ほたて なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ アスパラガス にんにく	こめこぱん(ミックスこ) あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも オリーブあぶら	588	20.1
11	木	○	ごはん じゃがいもとあつあげのみそしる ちくわのいそべあげ(1ぽん) とりにくとこんにゃくのにもの	ぎゅうにゅう なまあげ みそ わかめ あぶらあげ ちくわ あおのり とりにく さつまあげ	こまつな ながねぎ ほうれんそう しょうが こんにゃく にんじん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	581	23.3
12	金	○	ごはん とうふのちゅうかに いとかんてんのサラダ みしょうかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ えび こんにゃくかんてん	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな みしょうかん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	592	26.4
15	月	○	ごはん もずくのわふうスープ ししゃものカレーあげ(2ほん) じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう なまあげ もずく からふとししゃも ぶたにく だいず	たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	628	23.2
16	火	○	ちゅうかどん こんにゃくサラダ カラマンダリンオレンジ★	ぶたにく うずらたまご いか ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん はくさい チンゲンサイ こんにゃく キャベツ きゅうり カラマンダリンオレンジ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	582	24.4
17	水	コ	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ	ぶたにく ぶたレバー だいず レンズまめ チーズ コーヒーミルク まぐろフレーク	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト えだまめ	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも	620	24.7
18	木	○	ごはん とうにゅうたんたんふうスープ いかのちゅうかソースがけ キャベツとくきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とうにゅう いか くきわかめ	にんにく にんじん はくさい こまつな たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま こめこ さとう でんぷん	592	27.4
19 ◆	金	○	**もぶりごはん(ひろしまけんのりょうり)** **おおひら(ひろしまけんのりょうり)** **コロコロさめのごまあげ** きよみオレンジ★	くろまめ あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく なまあげ もうかざめ	にんじん れんこん しょうが しいたけ こんにゃく ごぼう こまつな きよみオレンジ	こめ あぶら さとう さといも ごま でんぷん	602	30.4
22	月	○	ごはん にくじゃがカレーふうみ ギンポのねぎしおやき おかひじきとツナのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ギンポ まぐろフレーク	にんにく たまねぎ にんじん しらたき ながねぎ おかひじき もやし キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	581	26.4
23	火	○	ごはん わかめスープ すぶた にらともやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく	えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん たまねぎ ピーマン もやし にら	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	584	22.3
24	水	○	はいがまるパン★ コーンポタージュ タンドリーチキン にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム とりにく ヨーグルト まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	はいがパン あぶら こむぎこ さとう	626	32.3
25	木	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる いわしハンバーグ こまつなともやしのおひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし とりにく たまご とうにゅう かつおぶし	だいこん ぶなしめじ ながねぎ しょうが たまねぎ もやし こまつな にんじん	こめ あぶら じゃがいも パンこ ごま さとう でんぷん	594	31.7
26	金	○	マーボーどん はるさめのちゅうかサラダ きよみオレンジ★	ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	599	25.1
29	月	○	コーンピラフ キャロットポタージュ チキンガーリックソテートマトソース フルーツヨーグルト	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ コーン パセリ にんじん にんにくトマト パイナップル みかん ナタデココ	こめ バター じゃがいも あぶら オリーブあぶら さとう	587	25.1
30	火	○	ごはん たまねぎとえのきのみそしる かつおとじゃがいものあげがらめ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ かつお ちりめんじゃこ	たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが だいこん にんじん きゅうり	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごまあぶら	580	24.7
31	水	○	ごまみそつけめん ベーコンポテト だいこんときゅうりのちゅうかずあえ	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう ベーコン しおこんぶ	にんにく しょうが にんじん もやし えのきたけ ながねぎ こまつな パセリ コーン きゅうり だいこん	むしちゅうかめん あぶら ごま バター じゃがいも さとう ごまあぶら	588	23.8
給食回数			20 回					
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						基準栄養量	650	26.8

献立メモ

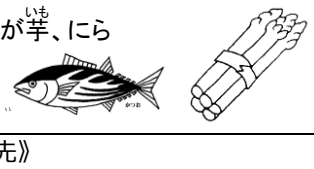
1日(月)【八十八夜】
2日は八十八夜です。季節の移り変わりの目安となる雑節の一つで、稲の種まきや茶摘みを始める目安としていました。この頃に摘んで作ったお茶を「新茶」といいます。給食では粉にしたお茶を塩麹に混ぜて、鶏肉に漬け込んで焼きます。

2日(火)【端午の節句】
5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。柏餅やちまきを食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。給食では兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と柏餅を出します。

10日(水)【潮干狩り】
潮干狩りの季節になりました。クラムチャウダーの「clam」はアサリやハマグリなどの貝のことです。給食では、旬のアサリとホタテを使ってチャウダーを作ります。

19日(金)【19日食育の日】
【G7サミット開催】
G7サミット開催地広島県の料理を紹介します。「もぶり」は広島県で「混ぜる」という意味で、黒豆が入った混ぜご飯です。大平は大竹市に伝わる鶏肉や里芋の煮物で、大きく平たいお皿に出したことが名前の由来だそうです。また、広島県ではさめを「ワニ」と呼び、お祝いの席で食べる風習があります。給食ではごまを混ぜた衣で揚げます。

≪5月の旬の食材≫
かつお、アスパラガス、新じゃが芋、にら



◎給食の実施日は学校によって異なります。　★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。
◎５月分給食費の口座引き落としは、5月31日(水)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。
◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。　◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。

《問い合わせ先》
福生市学校給食センター
(電話)　042-551-8351