

令和6年 5月学校給食献立予定表

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			837 kcal
	豚肉とキャベツの みそ炒め	豚肉, みそ	油, 砂糖, ごま油, でん粉	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, 干しいたけ にんじん, 筍, 青ピーマン	醤油, 酒, オイスターソース	16.0 %
	金時豆の含め煮	金時豆	砂糖		醤油, 塩	22.9 %
	牛乳	牛乳				
2 木	豚丼	豚肉	米, 強化米, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, こんにゃく, ねぎ	醤油, みりん, 酒	872 kcal
	豆腐と大根のみそ汁	豆腐, 油揚げ, 鰹節, みそ		大根, 玉ねぎ, もやし, ねぎ		16.2 %
	牛乳	牛乳				26.0 %
	柏餅		柏餅			
7 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			791 kcal
	鶏の米粉から揚げ	鶏肉	でん粉, 米粉, 油	しょうが, にんにく	醤油, 酒	18.1 %
	塩昆布と野菜の風味漬け	塩昆布		キャベツ, きゅうり, にんじん	塩	27.4 %
	白菜とかぶのみそ汁	油揚げ, 鰹節, みそ		かぶ, 白菜, しめじ, ねぎ		
	牛乳	牛乳				
8 水	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			806 kcal
	鯖の竜田揚げ	鯖	でん粉, 油	しょうが	醤油, 酒	19.0 %
	きゅうりの即席漬け		ごま, 砂糖	きゅうり	塩, 醤油, 酢	27.5 %
	沢煮椀	豚肉, 厚揚げ, 鰹節, 昆布	でん粉	ごぼう, にんじん, 筍, えのきたけ	酒, 醤油, 塩	
	牛乳	牛乳				
9 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			767 kcal
	高野豆腐の卵とじ	鰹節, 鶏肉, 高野豆腐, 卵	砂糖	干しいたけ, にんじん, 玉ねぎ こんにゃく	醤油, 酒	18.7 %
	じゃがいもとわかめ のみそ汁	わかめ, 煮干し, みそ	じゃがいも	玉ねぎ		22.5 %
	ひじきのり	ひじきのり				
	牛乳	牛乳				
10 金	セルフホットドッグ	ウイナー	コッパパン		ケチャップ	746 kcal
	ゆでキャベツ			キャベツ	塩	14.2 %
	ミネストローネ	ペーコン	マロニ, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, セリ トマト缶詰, にんにく	塩, 鶏がらスープ, コンソメ こしょう	40.3 %
	牛乳	牛乳				
13 月	ハヤシライス (乳)	牛肉	米, 強化米, 油, バター, 砂糖	にんにく, セリ, 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム	塩, こしょう オールパイス, 赤ワイン ローリエ, デミグラスソース ハイソルカ, ケチャップ トマトピューレ, コンソメ, 醤油	769 kcal
	コールスロー		油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン	酢, 塩, こしょう	10.3 %
	牛乳	牛乳				37.7 %
20 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			751 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ	醤油, 酒, みりん	13.2 %
	もやしのごま酢和え		砂糖, ごま	もやし, えのきたけ, しょうが	塩, 酢	22.9 %
	牛乳	牛乳				
21 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			752 kcal
	いかのレモン風味	いか	でん粉, 油, 砂糖	レモン	塩, 酒, 醤油, 酢	16.3 %
	キャベツのゆかり漬け			キャベツ, ゆかり	塩	23.6 %
	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ, 煮干し, みそ		白菜, にんじん, 玉ねぎ		
	牛乳	牛乳				
22 水	いわしのかば焼き丼	いわし	米, 強化米, でん粉, 油, 砂糖	しょうが, キャベツ	酒, 醤油, みりん	758 kcal
	具だくさんすまし汁	かまぼこ, 豆腐, わかめ, 鰹節	でん粉	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, ねぎ	醤油, 塩	16.7 %
	牛乳	牛乳				24.3 %
23 木	麻婆丼	豚ひき肉, 豆腐, みそ	米, 強化米, 麦, 砂糖, 油, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, ねぎ, なら	醤油, トウモロコシ オイスターソース	761 kcal
	パンサンスー	ハム	はるさめ, 砂糖, ごま油	きゅうり, にんじん	塩, 酢, 醤油	16.1 %
	牛乳	牛乳				26.7 %

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
24 金	米粉入りパン		米粉入りパン			722 kcal
	野菜と豚肉のソテー	豚肉	油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, なす 青ピーマン	こしょう, カスターソース こいくちしょうゆ オスターソース, 赤ワイン ケチャップ, 塩	17.8 %
	春キャベツと新玉ねぎの スープ	ベーコン	油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく	コンソメ, 塩, こしょう	35.3 %
	牛乳	牛乳				
27 月	チキンカレーライス	鶏肉	米, 強化米, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, セロリ, にんにく	カレー粉, マイルド [®] カレー フルーツチャツネ, 赤ワイン コンソメ, カスターソース, 醤油	741 kcal
	ドレッシングサラダ		油, ごま油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン, にんじん	酢, 塩, こしょう	13.3 %
	牛乳	牛乳				25.1 %
28 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			727 kcal
	鯖の西京焼き	鯖, みそ	砂糖		みりん	18.8 %
	干草和え		ごま	キャベツ, にんじん, もやし	塩, 醤油	29.1 %
	わかめと豆腐のすまし汁	豆腐, わかめ, 鰹節	でん粉	ねぎ	醤油, 塩	
	牛乳	牛乳				
29 水	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			829 kcal
	豚肉の生姜炒め	豚肉	油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ	酒, 醤油, みりん	15.8 %
	大豆とひじきの炒り煮	大豆, ひじき, 油揚げ, 鰹節	油, 砂糖	にんじん, こんにゃく	酒, みりん, 醤油	25.9 %
	牛乳	牛乳				
	りんごゼリー				りんごゼリー	
30 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			762 kcal
	ごぼうと厚揚げの含め煮	鶏肉, 厚揚げ, 鰹節	油, 砂糖	こんにゃく, にんじん, ごぼう, 大根 グリーンピース	みりん, 醤油	14.3 %
	じゃこ入り海藻サラダ	じゃこ, 海藻ミックス	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	塩, 酢, こしょう	23.3 %
	牛乳	牛乳				
31 金	小型米粉入りパン		米粉入りパン			746 kcal
	焼きそば	豚肉	中華めん, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 干しいたけ もやし, ねぎ	焼きそばソース カスターソース, 塩 こしょう	16.4 %
	玉ねぎとわかめのスープ	わかめ	でん粉	玉ねぎ, にんじん	鶏がらスープ [®] , 醤油 こしょう, 塩, コンソメ	24.5 %
	牛乳	牛乳				



朝ごはんを食べることができていますか？朝、起きるのが遅く、時間がなかったり、おなかが空かなかったりして朝ごはんを食べる習慣がない人もいるかもしれません。

朝ごはんを食べる習慣は**食事の栄養バランス**や**生活リズム**、**心の健康**、**学力・学習習慣**や**体力**と関係しています。例えば、朝ごはんをほとんど毎日食べる子どもはあまり食べていない、全く食べていない子どもと比べて学力調査の平均点が高い傾向があります。

朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

今月の献立紹介

三重県産

米・牛乳

2日(木)、22日(水)、23日(木)、28日(火) 豆腐・・・県内産の大豆からつくられた豆腐を使用予定
9日(木) ひじきのり・・・三重県産ヒトエグサ・ひじきを使ったひじきのりを提供予定

旬

春キャベツ・かぶ・ごぼう・筍・しいたけ・にら・鯖

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

●使用食品成分表

柏餅
糖類(グラニュー糖、麦芽糖)、小豆、もち粉調整品(もち粉、砂糖)、還元水あめ、上新粉、食塩、食用油脂
炭酸Ca、グリセリン脂肪酸エステル、酵素、ピロリン酸鉄

ひじきのり
ヒトエグサ、醤油、ひじき、砂糖、水あめ、みりん、かつおだし、酵母エキス、穀物酢、かつお粉末、昆布粉末、粉末寒天

りんごゼリー
りんごピューレ、砂糖、りんご果汁(5倍濃縮)、果糖、増粘多糖類、酸味料、ビタミンC、香料、水