



このマークは旬の食材  
を使っている献立です



# 献立予定表



ごはん 毎日野菜 プラスして  
みんなで食べると  
元気がアップ!

日	主食 汁もの 主菜 副菜	旬の食材 マーク	一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
				赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]				小学校	中学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1月	ごはん		～絹厚揚げ～ 県産産の大豆で作られた絹厚揚げです。給食センターのオープンでこんがり焼き、ひき肉、ケチャップ、チリパウダーなどで作ったソースをかけました。色々なソースで栄養たっぷりの絹揚げを食べてみて下さい。			にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、ねぎ		地元産コシヒカリ、強化米		599 kcal	756 kcal	
	中華スープ			とりにく鶏肉							23.4 g	28.8 g	
	絹厚揚げチリソースかけ			絹厚揚げ、豚肉		トマト		さとう、かたくり粉	ひまわり油		19.1 g	23.3 g	
	コーンサラダ						キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	ひまわり油		81 g	104 g	
2月	ごはん		～端午の節句とは～ 「子どもの日」と知られる5月5日、この日は五節句のうちの端午の節句にあたります。端午の節句は「はじめ」という意味で、端午は五月最初の午（うま）の日のことを奈良時代以降端午の節句として定着してきました。			にんじん	しめじ、ねぎ	じゃがいも		602 kcal	730 kcal		
	じゃがいものみそ汁			みそ	わかめ		ごぼう、たまねぎ	しらたき、さとう		28.8 g	33.8 g		
	豚どんの具			豚肉、油揚げ			キャベツ、きゅうり、たまねぎ	さとう		14.9 g	16.4 g		
	まぜっこサラダ			ちりめんじゃこ						84 g	108 g		
8月	わかめごはん		～地域産のアスパラ～ 今日のアスパラは地域でとれたものです。春をつける野菜と言われ、アスパラガスという名前はギリシャ語で「新芽」という意味だそうです。地域でとれた旬の野菜を味わって食べましょう。		わかめ				地元産コシヒカリ		651 kcal	782 kcal	
	たけのこのすまし汁	こどもの日 こんだて		とりにく鶏肉、とうもろこし		にんじん、みつば	たけのこ			33 g	38.7 g		
	かつおのオーロラ和え			かつお				かたくり粉、さとう	こめあぶら米油	13.4 g	14.6 g		
	アスパラサラダ					アスパラガス、にんじん	とうもろこし、キャベツ	ひまわり油		95 g	118 g		
9月	かしわもち							かしわもち		3.1 g	3.7 g		
	背割りコップ	はさんで 食べよう!	～マナーを守って楽しい給食時間～ 給食を食べている時、姿勢は良いですか？食器を持って食べていますか？主食、主菜、副菜、汁物は正しい位置においていますか？マナーを守ると気持ちよく食べられますね。配膳前の身支度や手洗いも忘れずにしましょう。					コップパン		688 kcal	844 kcal		
	ポトフ			とりにく鶏肉		にんじん	たまねぎ、白菜	じゃがいも		23.1 g	28 g		
	ポイルフランク			フランクフルト						27.8 g	33.4 g		
10月	スパゲティサラダ			ツナフレーク			きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ	スパゲティ、さとう	ノンエッグマヨネーズ	83 g	104 g		
	ごはん		～野菜をしっかり食べよう～ みなさん野菜は好きですか？野菜は、ビタミンたっぷりの緑の食品です。体の調子をととのえたり、病気をから体を守ってくれたりします。毎回の食事で必ず野菜を食べましょう！			にんじん	たまねぎ、大根、えのきだけ、ねぎ		地元産コシヒカリ、強化米	642 kcal	809 kcal		
	野菜たっぷりみそ汁			油揚げ、みそ						23.7 g	28.8 g		
	焼きぎょうざ (小2個、中3個)			ぎょうざ						19.3 g	22.9 g		
11月	ひじきの煮物			さつま揚げ	干しひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく、さとう	ひまわり油	91 g	118.4 g		
	ごはん		～ブルコギ～ ブルは「火」 コギは「肉」という意味の韓国料理です。しょうがや酒、しょうゆで下味をつけた豚肉と野菜と一緒に炒め、しょうゆやさとうこまを入れて、とろみをつけました。スタミナたっぷりのブルコギをごはんと一緒に食べましょう。						地元産コシヒカリ、強化米	572 kcal	697 kcal		
	キムチスープ			とりにく鶏肉、豆腐		にんじん、チンゲンサイ	しめじ、白菜、白菜キムチ			27.8 g	32.2 g		
	ブルコギ			豚肉	こなかつ天粉寒天	赤ピーマン、にら	たまねぎ	さとう	ごま油、白いりごま	15.4 g	17.1 g		
11月	きゅうりの中華和え					にんじん	きゅうり、もやし		ごま油	76 g	98 g		
										2.1 g	2.6 g		

12 金	ごはん	～大きなお釜で煮ています～ にはとても大きなお釜があります。たくさん の材料を大きなお釜で煮るので、いろいろな 食材の味が溶け出しているだけでなく、調理 員さんたちの「おいしくな～れ！」という愛情 もたっぷり入っています。	豚肉 鶏肉	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	ひまわり油	666 kcal	828 kcal
	ポークカレー							32.4 g	38.3 g
	とりの照り焼き							17.8 g	20.4 g
	キャベツ香りおえ				キャベツ、きゅうり、たくあん			90 g	117 g
15 月	ごはん	～梅ソースでさっぱりと～ をオープンで焼き、ねり梅、さとう、みり ん、酒、しょうゆを煮てつくったたれをかけ ました。蒸し暑い季節ですが、すっぱい梅の 味で食欲が出るとういのですね！	豚ロース肉	みそ 豚肉	絹さや	玉ねぎ	じゃがいも、てまりふ	615 kcal	791 kcal
	春のみそ汁							26.4 g	34.1 g
	豚肉の梅ソース							18.8 g	24.4 g
	野菜のおかかおえ				きゅうり、キャベツ			80 g	103 g
16 火	ごはん	～カルシウム～ 給食に毎日出る牛乳の成分で多く含ま れているのが「カルシウム」です。牛乳はカル シウムの吸収率がよく、成長に必要なたん ぱく質も多いため、栄養バランスのすく くれた飲み物です。	ベーコン ハム ツナフレーク	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし、コーンペースト	丸パン(切り込み)	バター	661 kcal	811 kcal
	丸パン(切り込み)							25.3 g	30.4 g
	コーンポタージュ							26.3 g	31.2 g
	ハムステーキ							79 g	100 g
17 水	ごはん	～給食クイズ～ 豆腐は、赤、緑、黄色のうち、どの仲 間の食品でしょうか？ 答え 赤です。豆 腐は、筋肉や骨など元気な体を作る赤の 食品です。県産の大豆で作られた豆腐、 今日はマーボー豆腐にしてみました。	豚肉、豆腐、みそ 肉しゅうまい ハム	にんじん、にら	玉ねぎ、たけのこ、半ししいたけ、ねぎ	かたくり粉	ひまわり油、ごま油	701 kcal	888 kcal
	マーボー豆腐							27.2 g	33.7 g
	しゅうまい(小2個、中3個)							25.3 g	31.3 g
	大根サラダ				大根、きゅうり、キャベツ	さとう	ひまわり油	87 g	113 g
								3.3 g	4.0 g

しんねんど はし つき ねんせい せいのしん せいのしん せいのしん せいのしん  
 新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子うかが  
 えます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や  
 猛暑日を観測することもあり、はやねつちゅうしゅうたいさく ひつよう ほんかくてき なつ とうらい まえ  
 猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、  
 てきど うんどう よいしょくじ こころ あつ つよ からだ  
 適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

あせ 汗をかく習慣を  
身に付けよう！



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

はやね ばやお あせ  
**早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう**  
 すいみんぶそく あせ  
 睡眠不足や朝ごはん  
 め ねつちゅうしゅう  
 抜きでは、熱中症の  
 たか  
 リスクが高まります。

かわ  
**のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう**  
 いちどのりょう  
 一度に飲む量はコップ  
 ばいど ぬやす  
 1杯程度が目安です。

おお ふく や さい くだもの  
**カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう**  
 カリウムは水に溶けやすいの  
 かねつ ほあひ  
 で、加熱する場合は、みそ汁や  
 スープがおすすめです。

あせ  
**汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう**  
 スポーツドリンクや経口  
 ほすいえき りょう  
 補水液を利用しましょう。

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

さつきぼ そら こい びんき およ すがた め きせつ がついつか たんご せつく おとこ  
 五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の  
 こすこ せいしやう ねが いわ でんとうせいしよく たんご せつく た ぎやうじしよく  
 子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と  
 「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。  
 TEL62-6222 FAX62-6639

