



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	牛乳 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〜 県内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。						地元産コシヒカリ、強化米	599 kcal	756 kcal		
	中華スープ			鶏肉	鶏肉	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、たけのこ、ねぎ			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。						地元産コシヒカリ、強化米	602 kcal	730 kcal		
	じゃがいものみそ汁			みそ	わかめ	にんじん	しめじ、ねぎ	じゃがいも		28.8 g	33.8 g		
	豚どんの具			豚肉、油揚げ			ごぼう、玉ねぎ	しらたき、さとう	ひまわり油	14.9 g	16.4 g		
	まぜっこサラダ			ちりめんじゃこ			キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	さとう		84 g	108 g		
8月	わかめごはん	こどもの日 こんだて	〜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。						地元産コシヒカリ	651 kcal	782 kcal		
	たけのこのすまし汁			鶏肉、豆腐		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			鶏肉		にんじん	玉ねぎ、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、玉ねぎ、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！						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		にんじん	玉ねぎ、大根、えのきだけ、ねぎ			23.7 g	28.8 g		
	焼ききょうざ (小2個、中3個)			きょうざ						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			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	玉ねぎ	さとう	ごま油、白いりごま	15.4 g	17.1 g		
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 ポークカレー 鶏の照り焼き キャベツ香り和え	牛乳	～大きなお釜で煮ています～ 給食センター 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 キャベツ、きゅうり、たくあん	地元産コシヒカリ、強化米	じゃがいも ひまわり油	666 kcal 2.6 g 17.8 g 90 g 3.3 g	828 kcal 38.3 g 20.4 g 117 g 3.3 g
	15 月	ごはん 春のみそ汁 豚肉の梅ソース 野菜のおかか和え	牛乳	～梅ソースでさっぱりと～ 豚ロース肉 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、 すっぱり梅の味で食欲が出るとうい いですね！	みそ 豚肉 かつお節	絹さや にんじん	玉ねぎ ねり梅 きゅうり、キャベツ	地元産コシヒカリ、強化米 じゃがいも、てまりふ さとう	615 kcal 2.5 g 18.8 g 80 g 3.0 g	791 kcal 34.1 g 24.4 g 103 g 3.0 g
	16 火	丸パン(切り込み) コーンポタージュ ハムステーキ ツナサラダ	牛乳	～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ので、 栄養バランスのすぐれた飲み物です。	ベーコン ハム ツナフレーク	にんじん にんじん	玉ねぎ、とうもろこし、コーンペースト キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	丸パン(切り込み) バター ひまわり油	661 kcal 2.5 g 26.3 g 79 g 3.2 g	811 kcal 30.4 g 31.2 g 100 g 3.5 g
17 水	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(小2個、中3個) 大根サラダ	牛乳	～給食クイズ～ 豆腐は、赤、黄、緑、茶色のうち、 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 を作る食品です。県産の大根で作られ た豆腐、今日はマーボー豆腐にしまし 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 大根、きゅうり、キャベツ	地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉 ひまわり油	701 kcal 27.2 g 25.3 g 87 g 3.3 g	888 kcal 33.7 g 31.3 g 113 g 4.0 g	

しんねんど はし つき ねんせい ねんせい せきしやく な ようす
 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
 がうかがえます。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、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、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 あさ
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 あさ
 睡眠不足や朝ごはん
 ぬ ねつちゅうしょう
 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
 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 げんき 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
 こすこ せいちやう ねが いわ でんとうぎやうし たんご せつく た ぎやうじしやく
 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

