



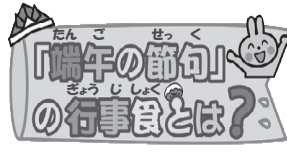
5月分 学校給食献立表



毎月19日は『食育の日』です
食生活について考える日にしましょう

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

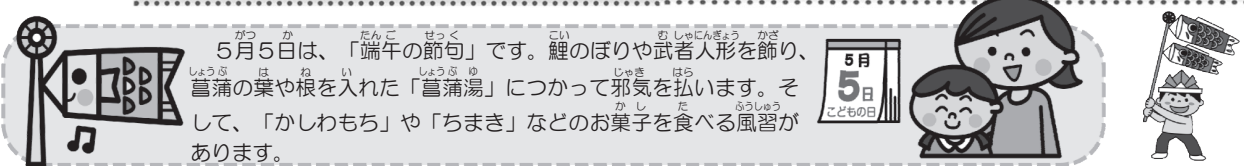
日 (曜)	献立名	食品名				エネルギー kcal
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
1 (水)	麦ごはん 牛乳 トンひじき じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう ひじき、ぶたにく、みそ とりにく、ちくわ、なまあげ		こめ、むぎ ごま、さとう、ごまあぶら じゃがいも、こんにやく、さとう でんぶん、あぶら	オイスターソース しょうゆ、さけ	577 707 乳製品
2 (木)	コッペパン 牛乳 野菜のカレー煮 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく、だいず	だいこん、はくさい、かまチャ、トマト、にんにく、りんご パイナップル、もも、みかん	パン さとう、いちごゼリー、りんごゼリー	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、しお	579 781 きのこ
7 (火)	麦ごはん 牛乳 カツオカツ たけのこ青菜のソテー 大根のみそ汁 かしわ餅	ぎゅうにゅう かつお とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、しょうが たけのこ、しめじ、チンゲンサイ だいこん、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ パンこ、こむぎこ、さとう、あぶら、でんぶん ごま、ごまあぶら かしわもち	しょうゆ、しお、かつおエキス オイスターソース、ちゅうかだし、しょうゆ だしiriこ	710 859 果物
「端午の節句」の行事食の給食です。行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められ、季節の食べ物が用いられているのが特徴です。						
8 (水)	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 にらまんじゅう ごぼうと小松菜のごま炒め	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ しいたけ、えだまめ、しょうが にら、キャベツ ごぼう、こまつな	むぎ、こめ ごまあぶら、さとう、でんぶん あぶら、さとう、でんぶん こむぎこ、もちこ、みずあめ ごま、さとう、あぶら	チキンスープ、さけ、しお しょうゆ、ちゅうかだし、オイスターソース しょうゆ、しお しょうゆ	629 752 いも
9 (木)	カレーパン(コッペパン カレーパンの具) 牛乳 新じゃがのポトフ ゴールドキウイフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく、だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー ゴールドキウイフルーツ	パン、あぶら さとう、あぶら、でんぶん、じゃがいも	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、ワイン、コンソメ、しお コンソメ、チキンスープ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう	613 813 たまご 卵
10 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ ブロッコリー&カリフラワー けんちょう	ぎゅうにゅう とりにく、みそ ぶたにく、とうふ、ひらてん、あぶらあげ	ブロッコリー、カリフラワー だいこん、にんじん、さくらげ、さやいんげん	こめ、むぎ でんぶん、あぶら、アーモンド あぶら、さとう、こんにやく	こしょう、みりん さけ、しお、しょうゆ	641 790 乳製品
13 (月)	麦ごはん 牛乳 中華風肉団子(小学1個、中学2個) 春雨の中華サラダ 麻婆大根	ぎゅうにゅう とりにく、だいず わかめ ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ にんじん、もやし、キャベツ だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ さくらげ、にら、にんにく、しょうが	こめ、むぎ あぶら、パンこ、でんぶん みずあめ、さとう、とんし はるさめ、さとう、ごまあぶら あぶら、ごまあぶら、でんぶん	しお、しょうゆ、す、ケチャップ しょうゆ、す オイスターソース、ちゅうかだし さけ、しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャン	593 763 さかな 魚
14 (火)	コッペパン 牛乳 鶏肉のカレー焼き レモン和え ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく しらすまし ベーコン、とりにく、だいず、ぶたにく	しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ、キャベツ、トマト、こまつな	パン さとう こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも、とんし	しょうゆ、さけ、カレーこ レモンかじゅう、しょうゆ ポークエキス、チキンスープ コンソメ、しょうゆ、ワイン、しお	580 766 かい 海そう
15 (水)	麦ごはん 牛乳 県産あじの天ぷら 五目きんぴら 新じゃが・たまのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ ひらてん なまあげ、わかめ、みそ	たまねぎ たけのこ、れんこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ ごむぎこ、コーンスターチ あぶら、だいずあぶら、こめこ こんにやく、ごま、ごまあぶら、さとう じゃがいも	しお、こしょう しょうゆ、みりん、さけ、しお だしiriこ	612 726 きのこ
15日(水)は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」です。山口県産や光市産の食材をたくさん使っています。味わっていただきます。						
16 (木)	コッペパン 牛乳 いわし入りハンバーグ マカロニサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう だいず、すけとうだら、いわし、みそ とりにく ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、トマト	パン でんぶん、さとう、じゃがいも、あぶら マカロニ、マヨネーズ(卵抜き) じゃがいも、さとう	ぎょしょう、しお ケチャップ、しお、こしょう やさしいエキス、チキンエキス チキンスープ、ケチャップ、ワイン コンソメ、ウスターソース、こしょう	616 835 たまご 卵



かしわもち もちを包むのに使う柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くようにという願いが込められています。

カツオ 4月から5月のカツオを「初カツオ」といい、漢字で「勝男」と書くことができ、縁起物とされています。

たけのこ 成長の早い竹にあやかり、子どもの健やかな成長を願って、端午の節句に食べられます。



5月5日は、「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



日 (曜)	献立 名	食品名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
17 (金)	小麦 ごはん	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	601 733
		カレー南蛮うどん	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、トマト、しろねぎ、にんにく、りんご	うどん、でんぷん	
		切り干し大根のベーコン炒め	ベーコン	きりほしだいこん、にんじん、チンゲンサイ、にんにく		しお、しょうゆ、こしょう
		オレンジ		オレンジ		
20 (月)	小麦 ごはん	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	617 732
		いわしの梅煮	いわし	しそ、うめ	さとう、でんぷん	
		キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ	キャベツ、カリフラワー、にんじん	ごまあぶら	
		凍り豆腐のうま煮	こおりとうふ、とりにく、ちくわ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	じゃがいも、さとう、こんにやく、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ
21 (火)	コッペパン	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	642 842
		ツナオムレツ	たまご、まぐろあぶらづけ		でんぷん、さとう、しお、あぶら	
		れんこんのケチャップ炒め	ベーコン	にんにく、しょうが、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん、トマト	あぶら、さとう	ウスターソース、ケチャップ、しお
		かぼちの豆乳シチュー	とりにく、とうにゅう	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	マーガリン、こむぎこ	チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう
22 (水)	小麦 ごはん	鮭おにぎり(麦ごはん、鮭の塩焼き、焼きのり)	さけ、のり		こめ、むぎ	623 747
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		卵の花の炒り煮	おから、とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ
		豚汁	ぶたにく、なまあげ、みそ	ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	さといも、こんにやく	だしiriこ
23 (木)	コッペパン	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	593 780
		ミートボールの甘酢あん	とりにく、だいず、ぎゅうにく	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、チンゲンサイ	さとう、あぶら、でんぷん、じゃがいも	
		海そうサラダ	わかめ、こんぶ、くわかめ、あかすぎのり あかまふのり、しろふのり、まぐろみずに	キャベツ、きゅうり	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、す、こしょう
		ヨーグルト	ヨーグルト			
24 (金)	キムチ チャーハン	キムチチャーハン 牛乳	ぎゅうにゅう、やきぶた	はくさいキムチ、えだまめ	こめ、ごまあぶら	657 773
		春巻き	ぶたにく、だいず	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	ごまこ、あぶら、みずあめ、ラー油 でんぷん、はるさめ、ショートニング、さとう	
		もやしのナムル		もやし、キャベツ、にんじん	ごま、さとう、ごまあぶら	しお、す、しょうゆ
		わかめスープ	とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	はるさめ、ごまあぶら	ちゅうかだし、しお さけ、しょうゆ、こしょう
27 (月)	小麦 ごはん	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	651 774
		さばのゆずみそ煮	さば、みそ	ゆず	さとう、こめこ	
		切り干し大根の甘酢和え		きりほしだいこん、にんじん、きゅうり	ごま、さとう	しょうゆ、す
		洋風肉じゃが	とりにく、なまあげ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、こんにやく、さとう	しょうゆ、さけ、カレーこ、しお
28 (火)	黒糖パン	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう	556 757
		生揚げとチンゲンサイのピリカラ炒め	なまあげ、ベーコン	だいこん、きくらげ、チンゲンサイ	ごまあぶら、さとう	
		みそワタンスープ	ぶたにく、みそ	キャベツ、にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ	タンメン(ワタンのかわ)、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ
29 (水)	小麦 ごはん	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	588 724
		五目厚焼きたまご	たまご	にんじん、グリーンピース、とうもろこし、たけのこ、しいたけ	でんぷん、さとう、あぶら	
		高菜とひじきのそぼろふりかけ	とりにく、ひじき	たかな、しょうが、にんじん	さとう	しお、うこん、みりん、しょうゆ
		太平燕	やきぶた	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	はるさめ、ごま、ごまあぶら	とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう
30 (木)	まる 丸パン (よこわり)	ハンバーガー(丸パン、ハムステーキ、)	とりにく、ぶたにく		パン、でんぷん、さとう	647 846
		オーロラサラダ)		キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ(卵抜き)	
		丸パン 牛乳	ぎゅうにゅう			
		コーンシチュー	とりにく、だいず、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	じゃがいも、マーガリン、こむぎこ	チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう
31 (金)	小麦 ごはん	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	736 874
		ししゃもの天ぷら(2尾)	ししゃも		こむぎこ、でんぷん、あぶら、パーム油	
		スタミナ納豆	なっとう、ぎゅうにく、ぶたにく	ねぎ、しょうが、にんにく	ごま、ごまあぶら、さとう	みりん、しょうゆ
		けんちん汁	とうふ、あぶらあげ、とりにく	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	さといも、あぶら、ごまあぶら	しお、しょうゆ、さけ だしこんぶ、けずりぶし

せいかつ ととの
生活リズムを整える3つのポイント

ざいりょう つごう こんだて へんこう
材料の都合により、献立を変更することがあります。
 しょくじつ しょくじつ しょくじつ
食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表を各学校に配布しています。
 こきぼう なた かくがっこう もらう て
ご希望の方は各学校にお申し出ください。
 しょくざい かん と あ がっこうきょうしつ ぜんらく
食材に関するお問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。

ポイント① 早寝 ポイント② 早起き ポイント③ 朝ごはん

がっこうきょうしつ
学校給食センター
ホームページ



がっこうきょうしつ
学校給食センター
Facebook