



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～

Table with columns for Day (曜), Dish Name (献立), Ingredients (材料), Energy (エネルギー), and Food Category (食品). Rows include meals for 2nd, 6th, 9th, 10th, 11th, 12th, 13th, 16th, 17th, and 18th months.

清見オレンジ

「きよみ」は、「みやがわわせ」と「トロピタオレンジ」を交配してつくられた静岡県産の柑橘類です。温州みかんの味に似ていて、オレンジの香りがします。春が旬の果物で、色もとてもきれいです。給食では、2日(月)と24日(火)に出ます。楽しみにまわってくださね。




5月5日は子どもの日です


子どもの日は、端午の節句にあわせてつくられた祝日です。昔は5月のことを午の月とよんでいました。「端午」=「5月の最初の午の日」としていましたが、午と5が同じ読み方であることから、5月5日を「端午の節句」にしたと言われています。子どもの日には、かしわもちを食べます。かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになりました。

日 (曜)	こんだて 献立	さいりょうめい 材料名			エネルギー kcal、kcal 中学校 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	
19 (木)		コッペパン 黒豆きな粉クリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろまめきなこクリーム	601	
		八宝菜	ぶたにく、いか、かまぼこ	にんじん、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、もやし、しいたけ、ねぎしょうが	でんぷん、ごまあぶら	769	
		海藻とハムのソテー	かいそう、ハム、しらすぼし	キャベツ、とうもろこし、にんじん	アーモンド、あぶら	しお、こしょう、しょうゆ	いも類
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
20 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	687	
		ポークカレー	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、りんご、しょうが、にんにく	じゃがいも、マーガリン、こむぎこ	844	
		チーズオムレツ	たまご、チーズ		でんぷん、さとう、あぶら	しお	くだもの 果物
		ごずこんサラダ	ひじき、ミックスビーンズ、まぐろ	ごぼう、キャベツ、にんじん	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、しお、こしょう、す	
23 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	685	
		焼きししゃも	ししゃも			884	
		うま煮	とりにく、ちくわ、なまあげ	にんじん、さやいんげん、こんにやく	じゃがいも、あぶら、さとう	さけ、しょうゆ	きのこ類
		切干しだいこんの甘酢あえ (中学)ミックスナッツ	しらすぼし、(中学)ひよこまめ	きりまじだいこん、キャベツ、にんじん、そらまめ	ごま、さとう、(中学)アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツ、あぶら	す、しょうゆ、しお	
24 (火)		セルフフィッシュバーガー(丸パン、魚のフライ、ゆで野菜、ケチャップ)	ぎゅうにゅう		パン	667	
		ホキ	ホキ	キャベツ、にんじん	あぶら、でんぷん	ケチャップ	867
		牛乳 ビーンズシチュー	ベーコン、ぎゅうにゅう、ミックスビーンズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、とうもろこし	じゃがいも、こむぎこ、あぶら	しお、コンソメ、こしょう、チキンスープ	しゅじつある 種実類
		清見オレンジ		きよみオレンジ			
25 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	675	
		さばのみそ煮	さば、みそ		さとう、でんぷん	873	
		ほうれんそうのごまあえ	あぶらあげ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	くだもの 果物
		もずく卵スープ (中学)牛乳プリン	もずく、とりにく、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ	でんぷん、(中学)ぎゅうにゅうプリン	さけ、しょうゆ、しお、こしょう、ちゅうかスープのもと	
26 (木)		レーズンパン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	パン	673	
		ポークビーンズ	だいたく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも	チキンスープ、ケチャップ、トマトソース、コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ	899
		アーモンドいりこ	いりこ		アーモンド、あぶら、さとう、ごま	みりん、しょうゆ	かいそうある 海藻類
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん、パインアップル、もも、バナナ	ぶどうゼリー		
27 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	676	
		いわしの生姜煮	いわし	しょうが	さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	821
		糸昆布の煮物	いとこんぶ、あぶらあげ、ひらてん	にんじん、さやいんげん	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ、わふうだし	まめ類 豆類
		えび団子のみそ汁 キウイフルーツ	とうふ、えびだんご、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、キウイフルーツ	じゃがいも	だしこんぶ、だしりりこ	
30 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	751	
		酢豚	ぶたにく、うずらたまご	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、あかピーマン、きくらげ、ほしいたけ	あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、す、コンソメ、こしょう、ケチャップ	915
		春雨サラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、しお、す	ぎよかいある 魚介類
		杏仁豆腐			あんにと豆腐		
31 (火)		コッペパン いちごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、いちごジャム	641	
		ハンバーグのオーロラソース焼き	ハンバーグ(とりにく)、ぶたにく	たまねぎ、パセリ	パンこ、マヨネーズ(卵抜き)	ケチャップ	818
		アスパラガスのサラダ	ハム(とりにく)	アスパラガス、キャベツ、にんじん	アーモンド、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	きのこ類
		いんげん豆のスープ	ベーコン、いんげんまめ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、もやし、セロリー	じゃがいも	チキンスープ、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	

5月にたくさん収穫される「新」たまねぎは、収穫してすぐに出荷するので、やわらかくて甘みがあります。煮物やスープだけでなく、サラダにもよくあいます。ぜひ家庭でもいろいろな料理に取り入れてみましょう。



5月に収穫される「新」じゃがは、皮がとて薄く、そのまま調理しても食べられます。23日(月)のうま煮に使われています。新じゃがをしっかりと味わってくださいね。



はやね  
**早寝**



はやお  
**早起**



あさ  
**朝ごはん**



がっこうせいかつ たの けんこう す ぐすために ただ せいかつしゅうかん み 学校生活を楽しく健康に過ごすために、正しい生活習慣を身につけましょう。



ざいりょう つごう こんだて へんこう びかりし きゅうしよく がいよう こんだてひょう けいさい ぎょうしよく しやしん けいさい らん  
 材料の都合により、献立を変更することがあります。 光市のホームページに、給食センターの概要や献立表を掲載しています。また、給食の写真も掲載しておりますのでご覧ください。  
 アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp>」→「組織から探す」→「学校給食センター」  
 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。