

平成29年



5月分 学校給食献立表



光市立学校給食センター(TEL 0833-72-0050)

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	材 料 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 ものになる食品	緑 おもに体の調子を整える ものになる食品	黄 おもにエネルギーの ものになる食品	調味料	
1 (月)	むぎ 麦ごはん ちくわ 竹輪のごま揚げ たかな 高菜と豚肉のそぼろ わかたけ 若竹汁 (中学) チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ ぶたにく、しらすぼし とりこ、とうふ、かまぼこ わかめ(中学) チーズ		こめ、むぎ こむぎこ、でんぶん、ごまあぶら ごま、ごまあぶら たけのこ、にんじん、ねぎ	しお みりん、しょうゆ しょうゆ、さけ、しお、みりん だしこんぶ、けずりぶし	634 778 いも
2 (火)	コッペパン (よこわり) セルフレーパーン(コッペパン) カレーパンの具 牛乳 やさい 野菜スープ なたでココフルーツ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく、ぶたにく、だいず ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、とうもろこし みかん、もも、パインアップル	パン パンこ、あぶら、さとう、こむぎこ なたでココ、マスカットゼリー	カレーこ、しお、ウスターソース コンソメ、ケチャップ、こしょう チキンスープ、コンソメ、しお こしょう、しょうゆ、しろワイン	601 799 こぎな 小魚
8 (月)	むぎ ゆかり麦ごはん てや かつおの照り焼き あ ほうれんそうのごま和え おの 小野茶麺汁 かしわもち	ぎゅうにゅう 牛乳 かつお ほうれんそう、キャベツ、にんじん とりこ、かまぼこ、わかめ	しそ ほうれんそう、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	こめ、むぎ、さとう さとう、でんぶん ごま、さとう おのちやめん、かしわもち	しお しょうゆ、みりん、さけ しお、しょうゆ しょうゆ、さけ、しお、みりん だしこんぶ、けずりぶし	672 796 まめせいひん 豆製品
☆今日は「こどもの日献立」です。5月5日の端午の節句には、「鯉のぼり」や「かぶと」を飾ったり、かしわもちを食べて、子ども達の健やかな成長を願います。						
9 (火)	さかな パン 魚のトマトソースがけ カリフラワーとりんごのサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ ベーコン、ぎゅうにゅう	パインアップル トマト、たまねぎ、にんにく カリフラワー、りんご、キャベツ、にんじん、ほしぶどう たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	パン オリーブあぶら、さとう さとう、あぶら じゃがいも	しお、こしょう、しょうゆ しろワイン、ケチャップ しお、す コーンポタージュのもと コンソメ、しお、こしょう	626 820 きのこ
10 (水)	むぎ 麦ごはん どうふ お豆腐しゅうまい(小学1個、中学2個) はいこーろー 回鍋肉 はるさめ にらと春雨の中華スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 どうふ、いとよんだい、きんとときだい ぐち、こち、ひじき、とうにゅう ぶたにく、あかみそ とりこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たけのこ にんじん、たまねぎ、もやし、エリンギ、にら	こめ、むぎ あぶら、さとう、こむぎこ ごまあぶら、さとう、でんぶん はるさめ、ごま、ごまあぶら	しお ざけ、トウバンジャン、ちゅうかスープのもと しお、しょうゆ、オイスターソース ちゅうかスープのもと しお、さけ、しょうゆ、こしょう	596 772 いも
11 (木)	コッペパン しろ 白身魚の香草チーズフライ あまなつ 甘夏みかんサラダ はるやさい 春野菜のスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ、チーズ ベーコン	パインアップル バジル キャベツ、きゅうり、にんじん、あまなつみかん たまねぎ、キャベツ、にんじん、アスパラガス	パン、ブルーベリージャム オリーブあぶら、こむぎこ、パンこ かんきつドレッシング じゃがいも	しお コンソメ、チキンスープ しょうゆ、しお、こしょう、しろワイン	625 784 かいそうるい 海藻類
12 (金)	げん 減わかめ ごはん しょうゆラーメン ナムル れいとう 冷凍パイ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ、いか いなし とりこ、こやどうふ、ひらてん	めんま、にんじん、とうもろこし、ねぎ もやし、ほうれんそう、にんじん、ぜんまい パインアップル	こめ、さとう ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま ごま、さとう、ごまあぶら	しお しょうゆ、ちゅうかスープのもと チキンスープ、しお、こしょう しお、しょうゆ わふうだし、みりん、しお しょうゆ、さけ	673 819 たまご 卵
15 (月)	むぎ 麦ごはん てつく 手作りふりかけ 牛乳 あ いわしのかば揚げ はるやさい 春野菜の煮物	ぎゅうにゅう 牛乳 しらすぼし、ぎゅうにゅう いわし とりこ、こやどうふ、ひらてん	こまつな しょうが たまねぎ、にんじん、たけのこ、ふき、ほしいたけ、きぬさや	こめ、むぎ ごま、ごまあぶら でんぶん、あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお しょうゆ、みりん、さけ わふうだし、みりん、しお しょうゆ、さけ	692 810 にゅうせいひん 乳製品
16 (火)	コッペパン ぶたにく 豚肉のケチャップ炒め はる 春キャベツのポトフ きよみ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ウインナー(とりこ) きよみオレンジ	たまねぎ、エリンギ、にんじん、ピーマン にんじん、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、アスパラガス きよみオレンジ	パン、チョコだいず あぶら、さとう じゃがいも	しお、あかワイン、ケチャップ ウスターソース コンソメ、チキンスープ しょうゆ、しお、こしょう	624 837 しめじつ 種実

お茶の美味しい季節になりました



皆さんは、「茶つみ」という唱歌を知っていますか。
「夏も近づく八十八夜 野にも山にもわかばがしげる あれに見えるは茶つみじゃないか あかねだすきにすげのかさ」という歌です。
夏も近づく八十八夜とは、立春(2月4日)から数えて88日目の5月2日頃を指します。
この時期に収穫されたお茶は、とても香りが良いのが特徴です。
また、1年の最初に摘まれる「初物」ということで、縁起の良さや健康、長寿への願いも込められています。山口県宇部市の「小野」という地域では、5月上旬にお茶祭りが開催されます。

地場産食材「小野茶」



8日にお茶を練り込んだ麺が入った「小野茶麺汁」や、19日にお茶の葉が入った「小野茶唐揚げ」が給食に登場します!!
地場産食材でもある小野茶をしっかりと味わいましょう。

5月の給食に登場する春が旬の食材について

アスパラガス [11日、16日、30日] つくしを大きくしたような形をしています。 アスパラガスには、「アスパラギン酸」という、体を元気にしてくれる成分がたくさん含まれています。	スナップえんどう [23日] グリーンピースの改良品種で、豆が成長して大きくなっても、さやごと食べることができます。 また、ビタミンを多く含むので、体の調子を整えてくれる働きがあります。
たけのこ [1日、10日、15日、22日、24日、29日、31日] たけのこは、竹の地下茎から出る若芽のことです。 食物繊維が多いので、お腹の調子を整える働きがあります。	ふき [15日] ふきは、キク科の多年草で春を告げる山菜のひとつです。 独特の苦みと香りがあるのが特徴で、食物繊維を多く含んでいます。

日 (曜)		こんだて 献立	ざいりょうめい 材 料 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal
			あか おもに体をつくる もとなる食品	みどり おもに体の調子を整える もとなる食品	き おもにエネルギーの もとなる食品	ちようみりよう 調 味 料	
17 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		658
		わふう 和風おろしハンバーグ	ハンバーグ(とりにく、ぶたにく)	だいこん	さとう、でんぶん	さけ、しょうゆ、みりん	791
		あ アーモンド和え		キャベツ、もやし、にんじん	アーモンド、さとう	しょうゆ、しお	にゅうせいひん 乳製品
		じゃがいものみそ汁 (中学) 小魚	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ(中学) いりこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも(中学) さとう	だし(いりこ(中学) しお	
18 (木)		こくとう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		616
		やさい たまご 野菜と卵のチーズ焼き	たまご、チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	じゃがいも、さとう、あぶら	しお、す	798
		ささみサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	ごまあぶら、さとう、ごま	しお、す、しょうゆ	きのこ
		えびの豆乳チャウダー	えび、いんげんまめ、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	じゃがいも、こむぎこ	しお、コンソメ、こしょう	
19 (金)		ごはん 味つけのり 牛乳	あじつけのり、ぎゅうにゅう		こめ		624
		おの ちゃから あ 小野茶唐揚げ	とりにく	にんにく、しょうが、ちゃ、パプリカ	でんぶん、こむぎこ、さとう、あぶら	しお、こしょう、す	760
		いかとわかめの酢のもの	いか、わかめ	にんじん、キャベツ、もやし	さとう	しお、さけ、す、しょうゆ	しめじつ 種実
		はもつみれのすまし汁	はもつみれ、とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ		しお、しょうゆ、さけ、みりん だしこんぶ	
		きょう やまぐちひかり めぐ た きゅうしよく ひ やまぐちけんさん ちゃ とりにく お の ちゃから あ やまぐちけんさん しょうくさい と い ☆今日は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」の日です。山口県産のお茶と鶏肉をつかった小野茶唐揚げや、はもつみれなど、山口県産の食材をたくさん取り入れています。					
22 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		685
		すとり 酢鶏	とりにく	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ピーマン	でんぶん、あぶら、さとう、ごまあぶら	しお、こしょう、ケチャップ しょうゆ、す、ちゅうかスープのもと	835
		かにと卵の中華スープ	とうふ、かに、たまご	たまねぎ、にんじん、レタス	でんぶん、ごま、ごまあぶら	ちゅうかスープのもと、しお さけ、しょうゆ、こしょう	りよくおうしょくざい 緑黄色野菜
		ライチゼリー			ライチゼリー		
23 (火)		しょう 小コッペパン レーズンクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、レーズンクリーム		656
		たらこスパゲッティ	ベーコン、たらこ	しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな	スパゲッティ、あぶら	しょうゆ、コンソメ、しお こしょう、しろワイン	799
		ウインナー	ウインナー(とりにく)				くだもの 果物
		スナップえんどうのサラダ		スナップえんどう、キャベツ、にんじん、とうもろこし	ごまドレッシング		
24 (水)		さんさい 山菜ごはん 牛乳	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、わらび、えのきたけ、たけのこ、えだまめ	こめ、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお	638
		さわら 鱈とごぼうのあまがらめ	さわら	ごぼう	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	778
		じる すまし汁	とうふ、かまぼこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	ふ	さけ、みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	たまご 卵
		あまなつ 甘夏みかん		あまなつみかん			
25 (木)		セルフ照り焼きチキンバーガー(丸パン			パン		614
		とりにく て や 鶏肉の照り焼きソースがけ、ゆでキャベツ) 牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう	キャベツ	さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、さけ	801
		カレースープ	ウインナー(ぶたにくととりにく)、ひよこめ	にんじん、たまねぎ	マカロニ、じゃがいも	コンソメ、カレーこ、しょうゆ しお、こしょう	きのこ
		冷凍ピーチ		もも			
26 (金)		セルフかつ丼(麦ごはん			こめ、むぎ		649
		どんぐ かつ丼の具	たまご、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	さとう、でんぶん、しらたき	しょうゆ、みりん、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	794
		とんかつ) 牛乳	ぶたにく、ぎゅうにゅう		こむぎこ、パンこ、さとう でんぶん、あぶら	しお	いも
		な はな 菜の花としらすのおひたし	しらすはし、あぶらあげ	なのはな、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	
29 (月)		キムタクごはん 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう	はくさいキムチ、たくあん、ねぎ	こめ、さとう、ごまあぶら	みりん、しょうゆ、しお	700
		はる ま 春巻き	とりにく	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、もやし	はるさめ、こむぎこ、でんぶん さとう、あぶら	しお、しょうゆ	817
		ちゅうか 中華サラダ	パールめん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ごま、ごまあぶら、さとう	しお、す、しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品
		わかめスープ	ぶたにく、とうふ、わかめ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	ごま、ごまあぶら	ちゅうかスープのもと、しお さけ、しょうゆ、こしょう	
30 (火)		ぎゅうにゅう ココアパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、ココア		592
		てつく 手作りグラタン	とりにく、とうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ	マカロニ、こむぎこ、マーガリン	コンソメ、しお、こしょう ホワイトソース	796
		アスパラガスのサラダ		アスパラガス、キャベツ、にんじん、とうもろこし	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	こぎかな 小魚
		やさい 野菜スープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな		チキンスープ、しょうゆ、コンソメ しお、こしょう、しろワイン	
31 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		708
		とうふ マーボー豆腐	とうふ、ぶたにく、あかみそ	ほししいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ にんじん、しろねぎ	ごまあぶら、さとう、でんぶん	しょうゆ、ちゅうかスープのもと、トウモロコシ コチュジャン、さけ、みりん、材料-ソース	くだもの 果物
		ぎょうざ(2個)	ぶたにく、とりにく	キャベツ、にら、しょうが	あぶら、こむぎこ、でんぶん	しょうゆ、みりん、しお	
		はるさめ 春雨サラダ	ハム(とりにく)	きゅうり、キャベツ、にんじん	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	す、しお、しょうゆ	