

令和6年5月

中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 111

※^{ふとじ}太字^{ちさんちしょうしょくざい}は地産地消の食材です。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、
えび・かにが混入している場合があります。

しょくざいにゆうか ちょうり つごう
 ※食材入荷や調理の都合により
 え こんだて へんこう
 やむを得なく献立が変更となる
 ばあい
 場合がありますので
 りようしょう
 ご了承ください。

※魚には「骨」があります。
気をつけて食べましょう。



※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



	えい　　よう　　さんしょく
	【栄養三色】
あか 赤	ち　　きんにく　　ほね　　た　　もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物
(あ)	しつ　　むじしつ 【たんぱく質・無機質】 さかなにく　　たまごめ　　きゅうにゅうがし　　いそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き 黄	なつ　　ちから　　た　　もの 熱や力のもとなる食べ物
(き)	たんすい　　かぶつ　　し　　しつ 【炭水化物・脂質】 こ　　れい　　いち　　あめ　　はちとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり 緑	からだ　　ちやうし　　と　　た　　もの 体の調子を整える食べ物
(み)	むじしつ　　むじしつ 【ビタミン・無機質】 やさい　　くだもの 野菜・果物

1(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
<u>とんじやが</u>	<u>やしししゃも</u>	
ぶたにく	30 (あ)	ししゃも
じゃがいも	60 (き)	2び (あ)
たまねぎ	40 (み)	
にんじん	20 (み)	
<u>いとこんにやく</u>	<u>こまつな</u>	
30		
むきえだまめ	5 (み)	ささみフレーク
けずりぶし	2	10 (あ)
こいくちしょうゆ	3.5	<u>こまつな</u>
うすくちしょうゆ	1	25 (み)
さと	1	にんじん
5	5 (き)	こいくちしょうゆ
さと	2.5 (き)	1.5
みりん	1	さと
あぶら	0.2 (き)	1 (き)
		みりん
		0.4
		す
		1
		からし(こな)
		0.08

エネルギー たんぱく質 しつ
 kcal g g
734 38.1 15.3

2(木) ぎゅうにゆう

とうふのみそしる えんどうまめ

とうふ	30 (あ)	<u>ごはん</u>	
豆腐あげ	5 (あ)	<u>こめ</u>	65 (き)
ほしわかめ	0.3 (あ)	えんどうまめ	15 (み)
たまねぎ	20 (み)	しお	0.5
えのきたけ	10 (み)	りょうりしゅ	2
けずりぶし	2	うすくちしゅうゆ	1.3
あかみそ	8 (あ)		
しろみそ	2 (あ)		

かつおの
あまからあんかけ

きゅうり	30 (み)	かつお	40 (あ)
しろごま	0.5 (き)	(かくきり)	
いけいちしゅうゆ	1.4	しょうが	0.5 (み)
すい	0.5	でんぶ	8.3 (き)
さとう	0.3 (き)	あげあぶら	4 (き)
トウバンジャン	0.05	いけいちしゅうゆ	3.2
ごまあぶら	0.2 (き)	さとう	2 (き)

こどものひ
デザート

さんしよくゼリー	1に (き)		
		807	35.0
			21.3

3(金)

けんぽうきねんび
憲法記念日



6(月)

ふりかえきゅうじつ
振替休日

7(火)		ベビーパン	ぎゅうにゆう
<u>ミートスパゲティ</u>		<u>ローストチキン</u>	
ぎゅうミンチ	25 (あ)	とりにく	1きれ (あ)
ぶたミンチ	15 (あ)	しょうが	0.1 (み)
スパゲティ	30 (き)	りょうりしゆ	2
(ハーフ)		さとう	1.2 (き)
たまねぎ	40 (み)	こいくちしょうゆ	3.2
にんじん	10 (み)	みりん	1
ほししいたけ	0.5 (み)		
トマトケチャップ	13		
トマトピューレ	3 (み)	<u>キャベツサラダ</u>	
ウスターソース	3	ツナ	5 (あ)
のうこうソース	2	キャベツ	20 (み)
あかワイン	2	きゅうり	5 (み)
でんぶん	0.2 (き)	にんじん	5 (み)
しお	0.05	ドレッシング	クラス1ぽん (き)
こしう	0.02	(わふう)	
あぶら	0.2 (き)		

8(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
<u>かきたまじる</u>	<u>あじの</u>	
とうふ	35 (あ)	<u>なんばんづけ</u>
たまご	20 (あ)	あじ
たまねぎ	20 (み)	1 (あ)
にんじん	10 (み)	3 (み)
あおねぎ	5 (み)	1 (み)
けずりぶし	2	1 (み)
うすくちしょうゆ	2	1
こいくちしょうゆ	1	5 (き)
しお	0.2	3 (き)
りょうりしゅ	0.5	0.1 (き)
みりん	1	3
でんぶん	0.5 (き)	3 (き)
		こいくちしょうゆ 3
<u>はくさいの</u>		
<u>ゆずあえ</u>		
はくさい	25 (み)	
ほうれんそう	10 (み)	
にんじん	5 (み)	
けずりぶし	0.4	
ゆずかじゅう	0.5 (み)	
うすくちしょうゆ	1.5	
さとう	0.5 (き)	
	726	30.4
		19.2

せんとうまゆこはん		ごはん		ぎゅうにゅう	
9(木)		ごはん		ぎゅうにゅう	
<u>ちゅうかどん</u>		<u>あげぎょうざ</u>			
ぶたにく	30 (あ)	ぎょうざ	3 (あ)		
いか	15 (あ)	あげあぶら	6 (き)		
はくさい	50 (み)				
たまねぎ	20 (み)	<u>さんしよくナムル</u>			
にんじん	15 (み)				
たけのこ	10 (み)	もやし	25 (み)		
チンゲンサイ	10 (み)	<u>ほうれんそう</u>	10 (み)		
なまいちたけ	5 (み)	にんじん	5 (み)		
にんにく	0.2 (き)	すりごま	0.5 (き)		
しょうが	0.2 (み)	うすくちしゅうゆ	1.5		
りょうりしゅ	0.5	さとう	0.3 (き)		
とりがらスープ	4	しお	0.05		
ごまあぶら	0.3 (き)	ごまあぶら	0.2 (き)		
うすくちしゅうゆ	3				
さとう	0.3 (き)				
しお	0.2				
こしょう	0.03				
でんぷん	2.5 (き)				
あぶら	0.2 (き)				

10(金)		バーガーバン		ぎゅうにゆう	
<u>スープに</u>		<u>てりやきソース</u>			
<u>ハンバーグ</u>					
ウインナ	10 (あ)	ハンバーグ	1こ (あ)		
じゃがいも	50 (き)	こいくちしょうゆ	2		
キャベツ	30 (あ)	さとう	1 (き)		
たまねぎ	20 (み)	みりん	1		
にんじん	15 (み)	でんぶん	0.3 (き)		
むきえだまめ	5 (み)				
セロリー	1 (み)				
とりがらスープ	5				
うすくちしょうゆ	2	<u>キャベツソテー</u>			
しょうワイン	1	キャベツ	20 (み)		
しお	0.2	にんじん	5 (み)		
こしょう	0.03	あぶら	0.1 (き)		
		カレーこ	0.07		
<u>スライスチーズ</u>		クミン	0.01		
		しお	0.2		
スライスチーズ	1まい (あ)	こしょう	0.01		



ミートスパゲティ

ローストチキン

キャベツサラダ

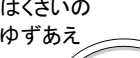
ベビーパン

はくさいの
ゆずあえ

あじの
なんばんづけ

ごはん

かきたまじる



さんしよくナムル

あげぎょうざ
3こ

ごはん

ちゅうかどん

MILK

やさいとチーズを
はきんで
たべよう!

スライスチーズ

キャベツ
ソテー

てりやき
ソース
ハンバーグ

バーガーパン

スープ

13(月)		ごはん	ぎゅうにゅう
<u>きのこのすましじる</u>		<u>やきざかな</u>	
とうふ	20 (あ)	さば	1きれ (あ)
かまぼこ	10 (あ)	りょうりしゅ	1
なましいたけ	5 (み)		
しめじ	10 (み)	<u>だいこんおろし</u>	
えのきたけ	10 (み)	だいこん	25 (み)
にんじん	10 (み)	けずりぶし	1
ほしわかめ	0.3 (あ)	だしこんぶ	0.1
けずりぶし	2	うすくちしゅうゆ	1.3
だしこんぶ	0.3	こいくちしゅうゆ	0.8
うすくちしゅうゆ	3.5	みりん	1
みりん	1		
りょうりしゅ	1		
しお	0.2		
<u>ほうれんそうのおひたし</u>			
<u>ほうれんそう</u>	30 (み)		
にんじん	10 (み)		
けずりぶし	0.5		
だしこんぶ	0.1		
うすくちしゅうゆ	1.3		
さとう	0.2 (き)		
みりん	1		
はなかつお	クラス1ふく (あ)		
		729	36.2
			22.2

14(火)		コッペンパン	ぎゅうにゆう
<u>クリーム</u>		<u>とりにくの</u>	
<u>シチュー</u>		<u>マーマレードやき</u>	
ベーコン	20 (あ)	とりにく	1きれ (あ)
じゃがいも	40 (き)	しお	0.1
たまねぎ	35 (み)	こしょう	0.01
にんじん	25 (み)	マーマレード	4.5 (き)
むきえだまめ	5 (み)	こいくちしょうゆ	1
ぎゅうにゆう	20 (あ)	りょうりしゆ	2
とりがらスープ	5		
バター	3 (き)	<u>だいずとツナの</u>	
こむぎこ	4 (き)	<u>サラダ</u>	
あぶら	0.5 (き)		
こなチーズ	2 (あ)	ツナ	5 (あ)
だっしふんにゆう	2 (あ)	だいず	3 (あ)
でんぶん	0.5 (き)	きゅうり	10 (み)
しお	0.4	にんじん	5 (み)
こしょう	0.03	こいくちしょうゆ	0.9
しろワイン	1	さとう	0.5 (き)
あぶら	0.2 (き)	みりん	0.3
		マヨネーズ	クラス11ぼん (き)

15(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
<u>あつあげの</u>	<u>しゅうまい</u>	
<u>キムチに</u>	しゅうまい	3こ (あ)
あつあげ	(ボーク)	
ぶたにく		
たまねぎ		
にんじん	<u>ちゅうかあえ</u>	
はくさいキムチ	ささみフレーク	8 (あ)
にら	きりぼしだいこん	2 (み)
こいくちしょうゆ	きゅうり	15 (み)
うすくちしょうゆ	にんじん	5 (み)
りょうじしゅ	すりごま	0.5 (き)
さとう	うすくちしょうゆ	1.6
しお	す	1
こしょう	さとう	0.5 (き)
トウバンジャン	ごまあぶら	0.5 (き)
あぶら		

16(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
<u>ごもくじる</u>	<u>ぶたにくの</u> <u>しょうがやき</u>	
ぶたにく	15 (あ)	
とうふ	20 (あ)	ぶたにく 40 (あ)
ごぼう	10 (み)	たまねぎ 25 (み)
にんじん	10 (み)	しょうが 0.5 (み)
こまつな	10 (み)	こいくちしょうゆ 3.4
えのきたけ	10 (み)	さとう 1.7 (き)
けずりぶし	2	りょうりしゆ 1.2
だしこんぶ	0.3	
うすくちしょうゆ	3.5	
りょうりしゆ	1	
みりん	1	
しお	0.2	
あぶら	0.2 (き)	
<u>あじつけこざかな</u>	<u>キャベツの</u> <u>ごますあえ</u>	
あじつけこざかな	1.6×5 (あ)	ツナ 10 (あ)
		キャベツ 20 (あ)
		チンゲンサイ 5 (み)
		すりごま 0.5 (き)
		うすくちしょうゆ 1.2
		さとう 1 (き)
		す 0.8

17(金)	うずまきパン	ぎゅうにゅう
トマトに		
ミートボール	30 (あ)	いかリング
じゃがいも	45 (き)	しょうが
たまねぎ	35 (み)	カレーこ
にんじん	20 (み)	こいちしゅうゆ
トマト(かん)	15 (み)	りょうりしゆ
にんにく	0.05 (み)	でんぷん
とりがらスープ	4	あげあぶら
こいちしゅうゆ	2	
さとう	1.5 (き)	
トマトピューレ	1 (み)	
しお	0.1	
こしょう	0.02	
いかりングあげ		
グリーンサラダ		
キャベツ	25 (み)	
こまつな	10 (み)	
むきえだまめ	5 (み)	
ドレッシング	クラシほん	(き)
(ごま)		
745	37.0	22.2

はな
かつお

ほうれんそうの
おひたし

やきざかな
だいこんおろし

ごはん

きのこのすましじる

MILK

だいずと
ツナのサラダ

とりにくの
マーメレード
やき

コップパン

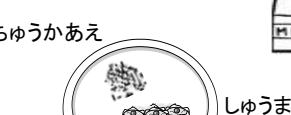
クリームシチュー

ちゅうかあえ

しゅうまい
3こ

ごはん

あつあげのキムチに



あじつけこごかな

MILK

キャベツのごまずえ

ぶたにくのしょうが焼き

ごはん

ごもくじる

グリーン
サラダ

いかりンクあげ
3~4こ

うずまきパン

トマトに

20(月) ごはん ぎゅうにゅう とんじる ぶたにく 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) だいこん 20 (み) にんじん 10 (み) ごぼう 10 (み) あおねぎ 5 (み) つきこんにやく 10 けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) チンゲンサイのからしあえ ささみフレーク 10 (あ) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08 こなどうふいりたまごやき とりミンチ 20 (あ) たまご 25 (あ) こなどうふ 4 (あ) ひじき 0.3 (あ) あおねぎ 2 (み) あぶら 0.2 (き) りょうりしゆ 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.4 (き) けずりぶし 0.3 ふりかけ ふりかけ 1ふくら (のりかつお) エネルギー たんぱく質 しつ 738 39.1 20.8	21(火) こめこパン ぎゅうにゅう レンズまめのスープ ベーコン 15 (あ) レンズまめ 5 (あ) たまねぎ 30 (み) じゃがいも 20 (き) キャベツ 20 (み) にんじん 10 (み) トマト(かん) 5 (み) セロリー 1 (み) とりがらスープ 5 うすくちしょうゆ 2 あかワイン 1 さとう 0.3 (き) しお 0.2 こしょう 0.03 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ (き) あげあぶら 3.5 (き) さんしよくサラダ きゅうり 25 (み) にんじん 10 (み) ホールコーン 10 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (サウザンアイランド) 740 34.2 23.1	22(水) ごはん ぎゅうにゅう そばろに ぎゅうミンチ 20 (あ) ひらてん 10 (あ) じゃがいも 60 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) むきえだまめ 5 (み) けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 1 さとう 1.5 (き) みりん 1 さわらの たつたあげ さわら 1きれ (あ) しょうが 0.2 (み) こいくちしょうゆ 1.8 りょうりしゆ 1.2 さとう 1 (き) ごまあぶら 0.15 (き) でんぶん 5 (き) あげあぶら 5 (き) もやしのごまあえ ローズハム 7 (あ) もやし 25 (み) こまつな 10 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 (き) みりん 1 878 37.3 28.9	23(木) ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とりにく 10 (あ) とうふ 20 (あ) はるさめ 5 (き) こまつな 10 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) しょうが 0.2 (み) とりがらスープ 2 うすくちしょうゆ 2.5 りょうりしゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 わかめと きゅうりのサラダ ささみフレーク 10 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) きゅうり 20 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (わふう) デジブルコギ ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 5 (み) にんにく 5 (み) あぶら 0.2 (き) コチュジャン 0.5 りんごビュレ 0.6 (み) こいくちしょうゆ 3 さとう 1.5 (き) りょうりしゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.4 (き) ヨーグルト ヨーグルト 1こ (あ) 784 37.7 17.1	24(金) コッペパン ぎゅうにゅう マカロニスープ ウインナ 15 (あ) マカロニ 5 (き) キャベツ 30 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) むきえだまめ 5 (み) セロリー 1 (み) とりがらスープ 5 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 とりにくのてりやき とりにく 1きれ (あ) しょうが 0.25 (み) りょうりしゆ 1.2 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 (き) みりん 1 でんぶん 0.2 (き) こまつなのサラダ ツナ 8 (あ) こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) 783 39.0 33.6
27(月) ごはん はっこうにゅう(プレーン) ビーフンいりすましじる とりにく 10 (あ) かまぼこ 5 (あ) ビーフン 7 (き) にんじん 5 (み) はくさい 30 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2 とりのからあげ とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) にんにく 0.02 (み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) りょうりしゆ 0.8 でんぶん 10 (き) あげあぶら 5 (き) こまつなの おひたし こまつな 20 (み) もやし 20 (み) けずりぶし 0.5 だしこんぶ 0.1 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラス1ふくら (あ) 775 30.6 19.2	28(火) ちゅうかん 中間テスト	29(水) ぎゅうにゅう かんとうに とりにく 20 (あ) あつあげ 20 (あ) ちくわ 10 (あ) じゃがいも 45 (き) だいこん 30 (み) いたこんにやく 20 りょうりしゆ 0.6 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.2 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2 みりん 2.2 さとう 2 (き) うずらたまご 25 (あ) けずりぶし 0.5 だしこんぶ 0.1 こいくちしょうゆ 0.7 みりん 0.7 きゅうりのごまずあえ きゅうり 25 (み) きりぼしだいこん 1 (み) にんじん 10 (み) わかめごはん わかめ 20 (あ) きびなごのからあげ きびなご 20 (あ) しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 4 (き) あげあぶら 2 (き) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1 さとう 1.2 (き) す 1.5 しお 0.1 ごまあぶら 0.1 (き) 808 35.8 20.5	30(木) ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 60 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 2.5 トマトケチャップ 5 トマトビュレ 4 (み) ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 あかワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き) こめこハヤシウ① 8 (き) こめこハヤシウ② 7 (き) ひじきのサラダ ひじき 0.8 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 10 (み) ホールコーン 10 (み) むきえだまめ 5 (み) さとう 0.4 (き) こいくちしょうゆ 0.5 りょうりしゆ 0.5 ドレッシング クラス1ぼん (き) (わふう) あまなつみかん あまなつみかん(かん) 30 (み) 811 28.0 18.4	31(金) しょくパン ぎゅうにゅう にんじんのポターージュ ベーコン 10 (あ) にんじん 30 (み) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 30 (み) むきえだまめ 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 5 バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.5 (き) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) しろワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.03 ミートポテト ぎゅうミンチ 5 (あ) ぶたミンチ 10 (あ) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 15 (み) トマトケチャップ 2 ウスターソース 0.5 あかワイン 0.5 カレーこ 0.01 しお 0.05 こしょう 0.01 そえやさい そえやさい 20 (み) ミニチーズ ミニチーズ 1こ (あ) 773 35.1 26.7
はなかつお こまつなの おひたし はっこうにゅう(プレーン) とりのからあげ 3〜4こ ごはん ビーフンいりすましじる	はなかつお こまつなの おひたし はっこうにゅう(プレーン) とりのからあげ 3〜4こ ごはん ビーフンいりすましじる	きびなごのからあげ 4〜5び かんとうに	あまなつみかん ひじきのサラダ ごはん ハヤシライス	しょくパンにぐとやさいをはさんでたべよう! ミニチーズ ミートポテト にんじんのポターージュ

がっさんへいきんぬいよりよう【5月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっさん 5月分 平均栄養量	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
がっさん 5月分 平均栄養量	785	18.4	27.4	450	5.2	325	0.57	0.65	33

令和6年5月 太子町学校給食だより

学校給食の食事内容について

がっこう給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、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ています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

端午の節句(菖蒲の節句)

ちまき

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

2日 えんどうまめごはん

しながしらがっこう やまだしらがっこう ねんせい 磯長小学校と山田小学校の1年生に

「えんどうまめ」のさやむきをしてもらいます。がんばってむいてくれますので、おいしく食べてくださいね!