



令和6年5月

小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. 310

※**太字**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。

※食材入荷や調理の都合によりやむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※魚には「骨」があります。気を付けて食べましょう。

【栄養三色】	
あか	ちきんにくほねの血や筋肉や骨をつくる食べ物
(あ)	【たんぱく質・無機質】
き	さかなにくたまごめきゅうにゅうかいそう魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
(き)	ねつちから熱や力のもとになる食べ物
みどり	たんすいいかぶつしじつ【炭水化物・脂質】
(み)	こくさいいもあぶらさとう穀類・芋・油・砂糖
	からだちようしとどの体の調子を整える食べ物
	【ビタミン・無機質】
	やさいくだもの野菜・果物



※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



1(水)		ごはん	ぎゅうにゅう	2(木)		ぎゅうにゅう	3(金)	
とんじやが		やきししやも		とうふのみそしる		えんどうまめごはん		
ぶたにく	30 (あ)	ししやも	1び (あ)	とうふ	30 (あ)	こめ	65 (き)	
じゃがいも	60 (き)			あぶらあげ	5 (あ)	えんどうまめ	15 (み)	
たまねぎ	40 (み)			ほしわかめ	0.3 (あ)	しお	0.5	
にんじん	20 (み)			たまねぎ	20 (み)	りょうりしゆ	2	
いとこんにやく	30			えのきたけ	10 (み)	うすくちしょうゆ	1.3	
むきえだまめ	5 (み)	ささみフレーク	10 (あ)	けずりぶし	2			
けずりぶし	2	こまつな	25 (み)	あかみそ	8 (あ)			
こいくちしょうゆ	3.5	にんじん	5 (み)	しろみそ	2 (あ)			
うすくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	1.5			かつおのあまからあんかけ		
さとう	2.5 (き)	さとう	1 (き)			かつお		40 (あ)
みりん	1	みりん	0.4			（かくぎり）		
あぶら	0.2 (き)	す	1			しょうが		0.5 (み)
		からし(こな)	0.08			でんぶん		8.3 (き)
						あげあぶら		4 (き)
						こいくちしょうゆ		3.2
						さとう		2 (き)
		エネルギー たんぱく質 しじつ						
		kcal g g						
		559 28.5 12.7						
こまつなのからしあえ		やきししやも 1び		クラスでまぜてね！		こどものひデザート		
ごはん		とんじやが		えんどうまめごはん		とうふのみそしる		

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 (あ) 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 578 31.4 17.7	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 かぼちゃコロケ 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) エネルギー たんぱく質 しつ 594 27.3 20.2	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 ロースハム 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 エネルギー たんぱく質 しつ 687 30.2 24.2	23(木) ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とりにく 10 (あ) どうふ 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) エネルギー たんぱく質 しつ 628 31.1 15.0	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 しるワイン 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) エネルギー たんぱく質 しつ 607 30.4 26.9
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) ふりかけ(のりかつお) こなどうふいりたまごやき エネルギー たんぱく質 しつ 579 23.6 13.8	28(火) コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ ベーコン 15 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) ホールコーン 5 (み) とりがらスープ 5 うすくちしょうゆ 1 しるワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ぶたにくのオニオンソース ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごビュレ 1 (み) あぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.8 りょうりしゆ 1.2 さとう 1.7 (き) でんぶん 0.3 (き) コールスローサラダ キャベツ 30 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (コールスロー) いちごジャム いちごジャム 1ふくら (き) エネルギー たんぱく質 しつ 556 29.2 15.8	29(水) ごはん 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) きりぼしだいこん 1 (み) にんじん 10 (み) 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) エネルギー たんぱく質 しつ 617 28.5 17.5	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 にんにく 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) こめこハヤシライス① 8 (き) こめこハヤシライス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) エネルギー たんぱく質 しつ 620 22.5 15.9	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 (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) しるワイン 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) しょくパンにくとやさいをはさんでたべよう! エネルギー たんぱく質 しつ 626 28.8 23.1
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) ふりかけ(のりかつお) こなどうふいりたまごやき エネルギー たんぱく質 しつ 579 23.6 13.8	28(火) コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ ベーコン 15 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) ホールコーン 5 (み) とりがらスープ 5 うすくちしょうゆ 1 しるワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ぶたにくのオニオンソース ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごビュレ 1 (み) あぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.8 りょうりしゆ 1.2 さとう 1.7 (き) でんぶん 0.3 (き) コールスローサラダ キャベツ 30 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (コールスロー) いちごジャム いちごジャム 1ふくら (き) エネルギー たんぱく質 しつ 556 29.2 15.8	29(水) ごはん 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) きりぼしだいこん 1 (み) にんじん 10 (み) 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) エネルギー たんぱく質 しつ 617 28.5 17.5	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 にんにく 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) こめこハヤシライス① 8 (き) こめこハヤシライス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) エネルギー たんぱく質 しつ 620 22.5 15.9	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 (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) しるワイン 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) しょくパンにくとやさいをはさんでたべよう! エネルギー たんぱく質 しつ 626 28.8 23.1

がっこうきゅうしよく
【5月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこうきゅうしよく 学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
がっこう 5月分 平均栄養量	607	18.8	29.1	395	3.8	266	0.46	0.57	26

令和6年5月 太子町学校給食だよ

がっこうきゅうしよく しよくしないう
学校給食の食事内容について

がっこうきゅうしよく こんだて もんぶ がくしよく ざだ がっこうきゅうしよくせつめきじゅん もと えいようし
学校給食の献立は、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つたり、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。



がっこうきゅうしよく しよくしないう
「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)

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。

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。