令和2年度 5月学校給食献立表

5月給食目標　行儀よく食べよう（あいさつ・よい姿勢・上手な食べ方）　北方学校給食センター

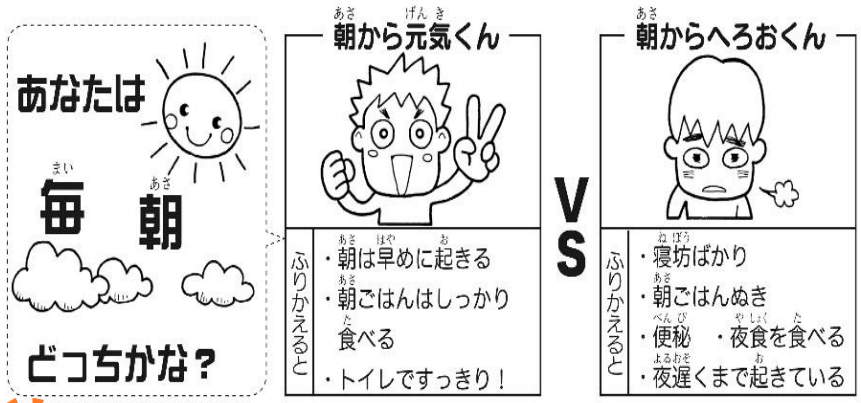
日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーとなる（黄）		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務7品目（加工品）
			たんぱくしつ	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質 g	
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		食塩相当量 g	
14 木		梅ちりごはん　牛乳		牛乳			ごはん　梅ちり			815	梅ちり（ごま）
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		パプリカ	玉ねぎ　しょうが	砂糖　かたくり粉	油	塩　こしょう　しょうゆ　酒　みりん		鶏つくね（小麦）
		粉ふきいも			にんじん　パセリ		じゃがいも		塩　こしょう	34.8	
		鶏つくね汁	鶏つくね　みそ		にんじん　小松菜	玉ねぎ　しめじ　もやし			煮干し　しょうゆ　みりん　酒	2.2	
15 金		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			760	
		親子煮	鶏肉　卵		きぬさや　にんじん	玉ねぎ　干ししいたけ	砂糖　マロニー	油	しょうゆ　みりん　塩　酒		
		きゅうりとたくあんの和え物				きゅうり　たくあん				27.0	
		具だくさん塩豚汁	豚肉　油揚げ		にんじん　ねぎ	ごぼう　玉ねぎ　大根　しょうが	こんにゃく	油	昆布　かつお節　しょうゆ　塩　酒	2.1	
18 月		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			785	
		さばの照り焼き	さば			しょうが			しょうゆ　みりん　酒		
		野菜とささみのポン酢和え	鶏ささみ　かつお節		にんじん　ほうれん草	きゅうり　もやし	砂糖		しょうゆ　酢	34.4	
		かぼちゃのみそ汁	厚揚げ　みそ		かぼちゃ　にんじん　ねぎ	玉ねぎ　えのき			煮干し	1.8	
19 火	北方食の日	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います！		ごはん		塩	790	
		鶏肉のマスタード焼き	鶏肉			にんにく	かたくり粉		マスタード　しょうゆ　酒　みりん　塩		
		北方野菜のアーモンド和え	ちくわ		アスパラ　にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	アーモンド	しょうゆ　みりん	30.4	
		春雨汁	豚肉		にんじん　チンゲン菜	たけのこ　玉ねぎ　しいたけ	春雨	油	かつお節　昆布　しょうゆ　塩　酒	2.7	
20 水		ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン		かつお節　だし昆布　塩	820	パン（小麦，乳）
		カレーうどん	豚肉　油揚げ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　キャベツ	うどん　砂糖	油	酒　カレールウ　しょうゆ　みりん		麺（小麦）
		ポテトサラダ	卵　ツナ		にんじん	きゅうり　とうもろこし	じゃがいも　砂糖	ノンエッグマヨネーズ	塩　こしょう　酢	33.8	カレールウ(小麦・乳)
		はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー			2.0	
21 木		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			766	
		鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉　米粉	油	塩　こしょう　酒　しょうゆ		
		切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん　いんげん	切干大根	こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　みりん	31.0	
		魚そうめん汁	魚そうめん		にんじん　小松菜	玉ねぎ　白菜　ごぼう		油	昆布　かつお節　しょうゆ　塩　酒	2.1	
22 金		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			828	
		マーボー豆腐	豆腐　みそ 豚ひき肉		にんじん にら	しょうが　にんにく 玉ねぎ　たけのこ　干し椎茸	砂糖 かたくり粉	油 ごま油	酒　中華だし　がらスープ しょうゆ　トウバンジャン	31.3	
		中華和え	かにかま		にんじん　チンゲン菜	もやし　きくらげ	春雨　砂糖	ごま油	しょうゆ　塩　酢		
		オレンジ				オレンジ				2.3	
25 月		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			823	パン粉（小麦）
		ぎょろっけ	さかなのすり身		いんげん	玉ねぎ　キャベツ	パン粉　かたくり粉　砂糖	油	カレー粉　酒　塩　しょうゆ		
		ごぼうの炒め煮	豚肉		にんじん　枝豆	ごぼう　しょうが	こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　酒　みりん	34.0	
		新玉ねぎのみそ汁	油揚げ　みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　えのき　なす			煮干し	2.2	

26 火		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			791	
		豚肉のみそ焼き	豚肉　みそ			しょうが　にんにく	はちみつ	ごま油	酒　しょうゆ　みりん		
		しそひじき和え	鶏ささみ	ひじき	にんじん	大根　きゅうり　しそのみ			しょうゆ　みりん	32.8	
		かきたま汁	卵		小松菜　にんじん	玉ねぎ　しいたけ　もやし	かたくり粉		昆布　かつお節　しょうゆ　塩　酒	2.5	
27 水		ハンバーガー　牛乳		牛乳			パン			779	パン（小麦，乳）
		（照り焼きハンバーグ）	ハンバーグ		パンにはさんでハンバーガーにしよう！						ハンバーグ（小麦，りんご）
		（野菜サラダ）		チーズ	にんじん	きゅうり　キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	塩　こしょう	30.6	マカロニ（小麦）
		オニオンスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	玉ねぎ　マッシュルーム　とうもろこし	マカロニ	オリーブ油	鶏がら　塩　こしょう　ワイン　しょうゆ　コンソメ		
		アセロラゼリー					アセロラゼリー			3.1	
28 木		キムチチャーハン　牛乳	豚肉	牛乳	にんじん　小ねぎ	白菜キムチ	ごはん	ごま油	しょうゆ　塩　酒	773	ワンタン（小麦）
		高野豆腐の甘酢炒め	鶏肉		パプリカ	しょうが　玉ねぎ	かたくり粉	油	しょうゆ　酒　酢		
			高野豆腐		ピーマン		砂糖		中華だし　塩	29.5	
		ワンタンスープ	かにかま		チンゲン菜　にんじん	玉ねぎ　もやし　きくらげ	ワンタン	ごま油	鶏がら　塩　こしょう　酒　しょうゆ	2.9	
29 金		麦ごはん　牛乳		牛乳			麦ごはん			905	粉チーズ(乳)
		新じゃがチキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん　トマト	玉ねぎ　しめじ　りんご	じゃがいも	油	鶏がら　塩　ワイン　ケチャップ		カレールウ(小麦・乳)
					グリンピース	にんにく　しょうが			カレー粉　カレールウ　ウスターソース	24.9	
		アスパラとコーンのサラダ	ツナ		アスパラ　にんじん	キャベツ　とうもろこし　きゅうり		コーンドレッシング	塩　こしょう		
		手作りももゼリー				黄桃	ゼリーの素			1.8	

5月給食だより

5月も中旬になり，だんだん暑くなってきました。まだ体が暑さになれていないので，体調を崩しやすい時期です。元気にすごすためにも，１日のスタートである朝ごはんが大切です！朝ごはんをしっかり食べて元気にすごしましょう！！

朝ごはん，しっかり食べていますか？



3つのスイッチが入るような朝ごはんを食べましょう！

いそがしい朝は「ごはんだけ」など「〇〇だけ」の朝食になりがちです。おかずも食べることで３つのスイッチが入り，体がバッチリ目覚めます！おかずをたくさん用意するのは大変ですので，具だくさんのみそ汁や野菜炒めなど１つのおかずの具材をふやしてみてはどうでしょうか？

①体のめざましスイッチ（主にたんぱく質）

朝食は、ねている間に下がった体温を上げ、体が活動できるようにするはたらきがあります。

料理例
（主に主菜）
目玉やき
やき魚
肉のソテー
なっとう・とうふ
など

②あたまのめざましスイッチ（主に炭水化物）

朝食は、脳にエネルギーを補給します。
脳が活発にはたらき，集中力やきおく力がアップします！

料理例
（主に主食）
ごはん
パン
めん　など

③おなかのスイッチ（主に野菜やくだもの）

朝食を食べることで、
おなかの中（胃や腸）がうごきだし，うんちがすっきりでます。

料理例(主に副菜)
やさいの入ったみそ汁
サラダやあえもの
やさいいため　くだもの　など