

# 5月 学校給食献立表

令和8年度 あさひ給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 <b>下線・統一メニュー</b> 地産地消ウィーク:18日~22日	材料名と体のはたらき						【れんらく・ひとくちメモ】 このマークは「エコベジ」の日 ★は「エコベジ食材」 	エネルギー 和歌山県 小学校 中学校
		熱や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あか)		体の調子をとどめるもの (みどり)			
		5群 穀類 炭水化物	6群 油脂 脂肪	1群 肉・魚・大豆 たんぱく質	2群 小魚・海藻・牛乳 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜 ビタミン		
1 金	【子どもの日献立】 ごはん・さつき汁 ツナマヨサラダ 鶏肉のしそみそ焼き・こどもの日ゼリー 	ごはん さとう	マヨネーズ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな あおしそ	もうそう きゅうり ごんにやく だだちやまめ ねぎ しょうが キャベツ★ レモン りんご	646 778	
7 木	ごはん・肉じゃが 切り干し大根のナムル カミカミタコメンチ	ごはん じゃがいも さとう パンこ でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく ハム たら たご	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ごまつな	ごんにやく たまねぎ グリーンピース きりほしだいこん しょうが キャベツ	602 738	
8 金	【藤沢周平生誕100年記念献立】 ごはん・ <b>孟宗汁</b> ・いなだの揚げ煮 ほうれん草とうるいのおひたし 	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	ぶたにく あつあげ みそ いなだ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もうそう しいたけ うるい キャベツ★ しょうが	600 745	
11 月	ごはん・いももち汁 ミモザサラダ 鶴岡産たらフライ・ソース 	ごはん いももち こむぎこ パンこ	あぶら	とりにく あぶらあげ たまご たら	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう ほしいたけ ねぎ キャベツ★ きゅうり	600 723	
12 火	ごはん じゃがいも はるさめ さとう こむぎこ でんぷん 	ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく あぶらあげ ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごんにやく たまねぎ キャベツ★ しょうが ねぎ ほしいたけ にんにく もやし	孟宗は早春に九州でとれはじめ、季節とともに北上し、庄内では今が旬になります。今日は、鶴岡産の生の孟宗を使った春の味覚「孟宗と豚肉のうま煮」です。	616 728	
13 水	ごはん・ <b>庄内豚丼の具</b> キャベツのみそ汁 いかなゲット焼き(低1・他2個) 	ごはん さとう でんぷん こむぎこ パンこ	ごま あぶら	あつあげ ぶたにく あぶらあげ だいず たちうお いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ほしいたけ キャベツ★ ごんにやく しょうが たまねぎ	ごはんやパンに含まれている炭水化物をエネルギーに変えるときには、ビタミンB1のたすけが必要になります。豚肉には、ビタミンB1が多く含まれているので、ごはんや豚肉を組み合わせればおすすめです。	609 730
14 木	キムタクごはん じゃがいものみそ汁 中華風サラダ・焼きぎょうざ(小2・中3個)	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にら	しょうが たまねぎ にんにく もやし りんご はくさい だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	キムチは乳酸発酵食品です。キムチの乳酸菌は、腸のはたらきをよくし、便秘を予防してくれます。また、腸の中で善玉菌が増えて腸内環境がよくなり、免疫力も高くなります。	603 758
15 金	ごはん・コーンと卵のスープ ごぼうサラダ チキン南蛮 タルトソース	ごはん でんぷん さとう	ごま あぶら	たまご まぐろ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ごまつな	とうもろこし たまねぎ ごぼう きゅうり ごんにやく レモン	チキン南蛮は、宮崎県発祥の鶏肉料理です。もともとは洋食店のまかない料理だったというこの料理、鶏肉の唐揚げを南蛮酢にくぐし、タルタルソースをかけて食べます。	612 736
18 月	ごはん・肉包みワンタンスープ 野菜のごま和え さばのトマト煮 	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま	だいず ぶたにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ほしいたけ たけのこ しょうが たまねぎ ねぎ もやし キャベツ★	さばなどの青魚の脂には、脳の働きを良くしたり、血液をきれいにしてくれる働きのあるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)がたくさん含まれています。	627 738
19 火	ごはん・ <b>山菜汁</b> コールスローサラダ ソースカツ 	ごはん さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	とりにく あぶらあげ ハム たまご だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ふき もうそう わらび みず ねぎ なめこ キャベツ★ きゅうり レモン とうもろこし	香り立つ春。昔の人が、いち早く春を感じ喜ぶことのできた「山菜」。今日は、「もうそう」「みず」「ふき」「わらび」が入った春の味「山菜汁」を味わってみてください。	624 763
20 水	ごはん・じゃがいもとわかめのみそ汁 五目きんぴら・いわしの梅煮 ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	みそ とりにく あぶらあげ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	ねぎ ごんにやく ごぼう うめ	ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌によって発酵させたものです。乳酸菌には、腸内を健康に保ち、体の免疫機能を高めるはたらきがあり、さまざまな病気の予防に役立ちます。	611 719
21 木	ごはん・チンゲン菜のスープ ポテトサラダ ハンバーグ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	ぶたにく ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト	ほしいたけ もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ	じゃがいもには、体を動かしたり、脳のエネルギー源になる炭水化物が含まれています。また、体の中の塩分バランスを保つカリウムというミネラルや、ストレスから体を守ってくれるビタミンCも多く含まれています。	638 755
22 金	ごはん・ポークカレー 浅漬け ハート型オムレツ 	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら カレールー ごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト あおしそ	たまねぎ にんにく しょうが なす りんご だいこん キャベツ★ きゅうり れんこん	キャベツの緑の濃い外側の葉にはカロテンが多く、芯に近い白い葉にはビタミンCがたっぷり含まれています。キャベツには、ビタミン・ミネラル・食物せんがいが豊富で、胃腸の調子を整えてくれるはたらきがあります。	633 772
25 月	ごはん・チンゲン菜と春雨のスープ 磯風マヨサラダ 青じそ入り鶏つくね醤油あんかけ 	ごはん でんぷん はるさめ パンこ さとう	マヨネーズ ごま	ぶたにく ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ あおしそ	ほしいたけ もやし ねぎ キャベツ★ きゅうり たまねぎ	ビタミンは、体の調子をよくしたり、病気が体を守る働きをしてくれますが、私たちの体の中では作ることができないため、食べ物からとる必要があります。ビタミンは、野菜や果物、豆類、海藻類などに多く含まれています。	634 767
26 火	ごはん・中華丼の具 わかめのみそ汁 秘伝豆入り厚焼き玉子・河内晩柑	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ちくわ たまご ひでんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	えのきだけ ねぎ たけのこ ほしいたけ たまねぎ かわちばんかん	生揚げや油揚げ、とうふ、みそなどの原料になる大豆は昔から日本人の健康を支える大切な食品です。大豆には、丈夫な体をつくるたんぱく質やカルシウム、鉄のほか、ビタミンB群も豊富に含まれています。	612 726
27 水	鶏飯(ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具) かぼちゃチーズフライ ぶどうゼリー	ごはん でんぷん さとう こむぎこ パンこ こめこ	あぶら マーガリン	とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう チーズ	はねぎ にんじん かぼちゃ	ほしいたけ ほしだいこん ごどう	今日は鶴岡市と兄弟都市になっている鹿児島市の郷土料理「鶏飯」です。ごはんは鶏飯の具とスープをかけて食べてください。ほかに鹿児島市にはおいしい郷土料理がたくさんありますので、調べてみてはいかがでしょうか。	606 758
28 木	ごはん・具だくさん汁 ほうれん草の庄内麩和え 鶴岡産ほっけフライ 	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	ごま あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ ほっけ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう ごんにやく ねぎ キャベツ★	ほうれん草には貧血に効果のある鉄や、皮膚の粘膜を強くするビタミンAが豊富です。鉄には動物性たんぱく質、ビタミンAには油を組み合わせると吸収がよくなります。	600 736
29 金	ごはん・マーボー豆腐 もやしのパンサンスー 肉シュウマイ(小2・中3個)	ごはん さとう でんぷん こむぎこ パンこ	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ たまご だいず たら とりにく	ぎゅうにゅう	トマト ごまつな にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし たけのこ きゅうり たまねぎ	今が旬の「にら」。にら独特のおおりの「硫化アリル」です。硫化アリルは、体の疲れをとってくれるビタミンB1の働きをたすけてくれます。また、春先から出回るにらを積極的に食べておくと夏かぜや夏バテ予防に効果があります。	613 735