

令和5年 5月分学校給食献立予定表

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄養価		
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)		
	主食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
8月	コッパン	野菜スープ ポテトミートソース りんごジャム	とり肉 合い挽き肉	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリ グリーンピース	キャベツ コーン	コッパン じゃがいも 小麦粉 りんごジャム	油	601	747
9日	麦ごはん	ポークカレー フルーツ入りサラダ	ぶた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり みかん缶	キャベツ おろしりんご パイン缶	米 麦 じゃがいも さとう	カレールウ 油	621	757
10日	川内の ごはん	けんちん汁 いわしのカリカリフライ アーモンドあえ	とり肉 豆腐 いわしフライ	牛乳	にんじん アスパラガス こねぎ	ごぼう こんにゃく	川内郷の米 しいも さとう	アーモンド 油	638	806	
11日	黒ざとうパン	五目うどん いかの天ぷら ミニトマト チーズ	とり肉 かまぼこ いか天ぷら	牛乳 チーズ	にんじん ミニトマト	たまねぎ	しいたけ	黒ざとうパン うどん	油	590	779
12日	ごはん	肉じゃが ひよこつるの酢の物	牛肉 厚揚げ	牛乳 ひよこつる	にんじん いんげん	たまねぎ つきこんにゃく	きゅうり	米 じゃがいも 春雨 さとう	油	648	791
15日	ごはん	ぶた汁 さんまのかんろ煮 即席づけ (中) 納豆	ぶた肉 厚揚げ 煮みそ さんまかんろ煮 (中)納豆	牛乳 昆布	にんじん こねぎ	キャベツ ごぼう	だいこん こんにゃく	米 しいも	油	609	771
16日	ごはん	家常豆腐 (チャーシャンどうふ) もやしと青菜のナムル	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ だけのこと	もやし	米 さとう でん粉	ごま ごま油	651	795
17日	志折の ごはん	野菜たっぷりみそ汁 とりのごま揚げ 浦上そばろ	とり肉 ぶた肉 てんぷら 煮みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ ごぼう つきこんにゃく	だいこん もやし	志折郷の米 じゃがいも さとう でん粉	ごま 油	628	779
18日	はちみつパン	スパゲティナポリタン カラフルサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン マッシュルーム	きゅうり 枝豆むき身 レモン汁	はちみつパン スパゲティ さとう	オリブオイル	610	779
19日	麦ごはん	沢煮わん さばのしょうが煮 ごま酢あえ フルーツムース	ぶた肉 さば生煮魚	牛乳	にんじん きぬさや	キャベツ だけのこと しいたけ	もやし えのきたけ	米 麦 さとう でん粉 フルーツムース	ねりごま	636	753
22日	小型 コッパン	焼きそば ごぼうサラダ 一食マヨネーズ	ぶた肉 かまぼこ てんぷら ちくわ ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり ごぼう	キャベツ もやし	コッパン ちゃんぽん麺 さとう	マヨネーズ 油	運動会 代体	813 39.3
23日	ごはん	つみれ汁 とり肉の照り焼き れんこんさんぴら	とり肉 ぶた肉 トビウオボール 煮みそ	牛乳 わかめ	いんげん こねぎ	たまねぎ えのきたけ	れんこん つきこんにゃく	米 さとう でん粉	ごま油	運動会 予備日	801 33.8
24日	波佐見の ごはん	五目豆 レバーの甘辛煮 ひじきあえ	ぶた肉 大豆 てんぷら レバー煮込み	牛乳 しそひじき	にんじん いんげん	ほうれん草 いんげん	キャベツ こんにゃく	波佐見米 じゃがいも さとう		675	827
25日	米粉パン	ミネストローネ 野菜入りメンチカツ オレンジ	とり肉 メンチカツ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ オレンジ	コーン マッシュルーム	米粉パン じゃがいも	油	542	709
26日	スタミナ ライス	ビーフ汁 春巻き きゅうりの中華あえ	牛肉 ぶた肉 かまぼこ 春巻き	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ	きゅうり 枝豆むき身	米 ビーフン さとう	ごま油 油	648	761
29日	ごはん	豆腐のすまし汁 あじのねぎみそ焼き ごまあえ	豆腐 あじ 米みそ	牛乳	ほうれん草 こねぎ	たまねぎ えのきたけ	もやし	米 さとう	ごま ねりごま	529	中体連 代体
30日	麦ごはん	中華スープ イカと厚揚げのチリソース炒め	中華風つくね 厚揚げ いか	牛乳	にんじん こねぎ	ピーマン	たまねぎ もやし	米 麦 春雨 さとう	ごま油 油	610	738
31日	波佐見の ごはん	野菜わん ぶた肉のしょうが煮	とり肉 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん	パプリカ こねぎ	たまねぎ ごぼう つきこんにゃく えのきたけ	はくさい しょうが しいたけ	波佐見米 さとう	621	756
										24.1	29

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものになる」に分類しています。
食品群では5群に入ります。
★献立名に(中)とついているものは、中学校のみの献立です。



今月使用予定の地元の食材
毎週水曜日は、波佐見町内各地区の米を使用予定
とうふ・厚揚げ・煮みそ (町内製造) …県産大豆使用
にんじん・きゅうり・アスパラガスは、県内産を
使用予定。町内産の新たまねぎの入荷は未定。

具だくさんの汁物で
「しっかり朝ごはん」

**今月は野菜たっぷり
みそ汁**
だいこん・たまねぎ・じゃがいも・わかめ・ねぎ・鬼木の
煮みそ (だしは無干しだし)

5年生の家理科の授業では、みそ汁について学習しますが、みそ汁に入れる具のことは「汁の実(み)」といいます。
献立表では、その月の汁の実を紹介していきますので、ご家庭での参考になさってください。

朝ごはんは一日の活動の源です。朝に温かい汁物をとると、ほっとしますよね。温かい朝食をとると体温が上がり、体が目覚めて、早く活動状態になれるのです。