

# 令和4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				エネルギーのものになる		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
2月	ゆかり入り 麦ごはん	若竹汁 きびなごのカリカリフライ おひたし かしわもち	とうふ かまぼこ	牛乳 きびなごフライ わかめ	こまつな こねぎ 赤じそ	たまねぎ たけのこ もやし	米 麦 さとう かしわもち	油	601	735	21.4	26
6金	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ	とり肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース おろしりんご にんにく	米 じゃがいも さとう	カレールウ 油	617	751	18.7	22.1
9月	米粉パン	スパゲティナポリタン ごまマヨネーズサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム にんにく	米粉パン スパゲティ さとう	ごま マヨネーズ	653	846	28.6	36
10火	ごはん	五目豆 レバーの甘辛煮 レモンあえ	とり肉 肝煮こみ てんぷら 大豆	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	645	787	23.2	27.9
11水	ごはん	とりごぼろ汁 さんまのゆずみそ煮 干し大根のたまごとし	とり肉 ぶた肉 たまご 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	ごぼろ こんにゃく	米 さとう	油	624	792	25.4	32.4
12木	コッペパン	野菜スープ ポテトミートソース いちごジャム	合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリ グリーンピース	コッペパン じゃがいも 小麦粉 いちごジャム	マーガリン 油	649	810	22	26.6
13金	ごはん	みそ汁 さばのから揚げ ひじきの炒め煮	とりひき肉 大豆 さばから揚げ ちくわ	牛乳 ひじき 麦みそ	にんじん こねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 さとう	油	617	772	25.8	32.8
16月	ごはん	がめ煮 ひよつづのすのもの オレンジ ふりかけ	とり肉 厚揚げ てんぷら ふりかけ	牛乳 ひよつづ	にんじん	きゅうり たけのこ しいたけ	米 じゃがいも 春雨 さとう	油	611	736	22.4	26.5
17火	ごはん	わかめスープ ピピンバ(焼肉・ナムル) 冷凍パイ	牛肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ しょうが	米 さとう	ごま ごま油	680	823	21.5	25.5
18水	麦ごはん	ぶた汁 ホキ天ぷら ごまあえ	ぶた肉 ホキ天ぷら 麦みそ	牛乳	にんじん こねぎ	だいこん こんにゃく	米 麦 さとう ごま ねりごま 油	626	758	21.1	24.9	
19木	小型 コッペパン	カレーうどん チキンナゲット きゅうりの中華あえ	ぶた肉 ちくわ ナゲット	牛乳	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	コッペパン うどん さとう	カレールウ ごま油	669	876	25.2	34.1
20金	ごはん	家常豆腐(チャーシューとうふ) 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 たけのこ	米 さとう でん粉	ごま ごま油	644	786	28	34.1
23月	たまごパン	焼きそば えびしゅうまい 塩もみきゅうり	ぶた肉 てんぷら ちくわ かまぼこ	牛乳 えびしゅうまい	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり	たまごパン 焼きそば類	油	-	820	-	39.5
24火	ごはん	肉じゃが いわしのしょうが煮 ひじきあえ	牛肉 厚揚げ いわししょうが煮	牛乳 しそ味ひじき	にんじん いんげん	ほうれん草 たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油	-	828	-	32.7
25水	ごはん	つみれ汁 とり肉のから揚げ きんぴらごぼろ	とり肉 ぶた肉 とうふ たちうおつみれ	牛乳 わかめ 麦みそ	にんじん こねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	ごま ごま油	684	834	27.6	33.3
26木	バーガーパン	たまごスープ ハンバーグ ゆでキャベツ アセロラゼリー	とり肉 たまご ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	バーガーパン でん粉 さとう アセロラゼリー	油	653	806	29.1	35.6
27金	ジャンバラヤ	コンソメスープ コロケ ミニトマト	とり肉 合びき肉 ウインナー	牛乳	にんじん ミニトマト	ピーマン トマト水煮	米 麦 マカロニ コロケ	バター 油	618	789	20.8	25.5
30月	ごはん	中華スープ イカと厚揚げのチリソース炒め オレンジ	肉団子 イカ 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	ピーマン たまねぎ オレンジ にんにく	米 春雨 でん粉 さとう	ごま油	614	-	25.7	-
31火	ごはん	けんちん汁 具入り卵焼き 蓬わかめの炒め煮	ぶた肉 とうふ 卵焼き ちくわ	牛乳 蓬わかめ	にんじん こねぎ	ごぼろ しいたけ	米 じゃがいも さとう	ごま油	600	741	24.9	30.7

★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。



**今月使用予定の長崎県産品**  
とうふ・厚揚げ・麦みそ(町内製造)…県産大豆  
使用  
じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・  
きゅうり・アスパラガス・えのきたけ・しめじは  
県内産を使用予定です。

具だくさんの汁物で  
「しっかり朝ごはん」

**今月のみそ汁**  
だいこん・たまねぎ・えのきたけ・わかめ・ねぎ・鬼木の麦みそ(だしは煮干しだし)

5年生の家庭科の授業では、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、ご家庭での参考にしてください。

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。