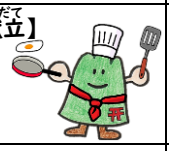
令和6年度

5月献立予定表

廿日市市立宮島小・中学校
廿日市市立宮島学校給食センター

今月の献立目標　初夏の味を楽しもう！

日（曜）	献立名	材料名 黄の食品 おもにエネルギーのもと	赤の食品 おもに体をつくるもと	緑の食品 おもに体の調子を整えるもと		野菜の量（g）	栄養量 エネルギー（kcal） / 食塩相当量（g）
1（水）	【八十八夜】 ちゃめし かつおのたつたあげ　きのめあえ もずくじる　牛乳	こめ　きびざとう でんぷん　なたねあぶら さとう　はるさめ	かつお　みそ　もずく たまご　牛乳	しょうが　たけのこ　きのめ えのきたけ　たまねぎ ねぎ	小	46	597 / 1.6
					中	60	742 / 2.1
2（木）	ふわふわどんぶり はりはりあえ よもぎだんご　牛乳	こめ　おおむぎ きびざとう　でんぷん ごまあぶら　ごま しらたまこ	とうふ　とりにく　たまご しらすぼし　きなこ 牛乳	にんじん　たまねぎ なましいたけ　しょうが　ねぎ きりぼしだいこん　ごぼう みずな　よもぎ	小	94	728 / 1.9
					中	122	909 / 2.4
7（火）	ごはん さわらのてりやき キャベツのゆかりあえ はるやさいのにもの　牛乳	こめ　きびざとう でんぷん　ごま じゃがいも　こめあぶら	さわら　なまあげ　牛乳	キャベツ　あかしそ たけのこ　ふき　にんじん こんにゃく	小	77	605 / 1.6
					中	100	747 / 2.0
8（水）	まめごはん さよりのてんぷら だいこんのあまずあえ ごまみそしる　牛乳	こめ　こむぎこ なたねあぶら　さとう じゃがいも　ねりごま	さより　わかめ　みそ 牛乳	グリンピース　だいこん にんじん　たまねぎ えのきたけ　ねぎ	小	91	570 / 2.0
					中	118	701 / 2.5
9（木）	コッペパン キッシュ　スナップえんどうのしおゆで まめとやさいのスープ　牛乳	パン　バター じゃがいも	チーズ　たまご なまクリーム　ぶたにく てぼうまめ　牛乳	たまねぎ　パセリ スナップえんどう　セロリ にんじん　だいこん	小	92	607 / 2.3
					中	120	748 / 3.3
10（金）	さんさいごはん あげだしどうふ わかたけじる　牛乳	こめ　こむぎこ きびざとう　ごま でんぷん　なたねあぶら	あぶらあげ　とうふ わかめ　牛乳	わらび　にんじん　ふき しょうが　こまつな たけのこ　えのきたけ みつば	小	52	604 / 1.7
					中	68	746 / 2.2
13（月）	ごはん なまあげのコロコロマーボー もやしとくきわかめのナムル きゅうりのちゅうかふうづけ　牛乳	こめ　きびざとう ごまあぶら　でんぷん ごま	ぶたにく　なまあげ みそ　くきわかめ しらすぼし　牛乳	たまねぎ　にんじん　にら ほししいたけ　にんにく しょうが　もやし　きゅうり	小	131	669 / 2.8
					中	170	832 / 3.5
14（火）	ごはん だいずのいそに　さんしょくなます れいとうみかん　牛乳	こめ　こめあぶら きびざとう　ごま	ひじき　だいず とりにく　牛乳	にんじん　こんにゃく たまねぎ　ごぼう　だいこん さやいんげん　こまつな みかん	小	120	586 / 1.0
					中	156	723 / 1.4
15（水）	チャーハン いかのケチャップあえ ワンタンスープ　牛乳	こめ　おおむぎ ごまあぶら　でんぷん なたねあぶら　きびざとう わんたんのかわ	ぶたにく　いか ベーコン　牛乳	にんにく　たまねぎ　コーン ねぎ　にんじん　なましいたけ しょうが　チンゲンサイ もやし	小	114	586 / 2.4
					中	148	727 / 3.1
16（木）	パスタボロネーゼ フレンチサラダ おからマフィン　牛乳	スパゲティ　アーモンド オリーブあぶら　ごま こめあぶら　きびざとう バター　こむぎこ はちみつ　メープルシロップ	とりにく　わかめ　おから たまご　牛乳	にんじん　たまねぎ　セロリ エリンギ　にんにく　きゅうり	小	116	619 / 2.2
					中	151	771 / 3.0
17（金）	【食育の日　和食の基本献立】 ごはん　SDGsふりかけ さばのこうみやき チンゲンサイのおひたし さわにわん　牛乳 	こめ　ごま　きびざとう ごまあぶら　でんぷん	かつおぶし　こんぶ さば　みそ　ぶたにく 牛乳	しょうが　にんにく　しろねぎ あおじそ　チンゲンサイ もやし　だいこん　にんじん ごぼう　なましいたけ　みつば	小	100	614 / 2.1
					中	130	761 / 2.5
20（月）	むぎごはん とりにくのおろしやき　いりどうふ にまめ　牛乳	こめ　おおむぎ きびざとう　ごまあぶら こめあぶら	とりにく　とうふ さつまあげ　たまご うずらまめ　牛乳	だいこん　にんじん　ねぎ しょうが　レモン　こまつな ほししいたけ　こんにゃく	小	75	653 / 1.5
					中	98	811 / 2.0
21（火）	くろまめごはん こうやどうふのそぼろに きゅうりとはるさめのすのもの　牛乳	こめ　きびざとう でんぷん　はるさめ	くろまめ　こうやどうふ とりにく　わかめ しらすぼし　ちくわ 牛乳	たまねぎ　にんじん ほししいたけ　さやいんげん きゅうり	小	95	617 / 2.1
					中	124	765 / 2.8
22（水）	カレーラーメン ひじきのサラダ こくとうむしパン　牛乳	ちゅうかそば　くろざとう じゃがいも　きびざとう でんぷん　ごま　こめこ こめあぶら	とりにく　あぶらあげ ひじき　まぐろのみずに 牛乳	たまねぎ　にんじん　ねぎ ほししいたけ　ごぼう こまつな	小	91	623 / 3.0
					中	118	772 / 3.8
23（木）	ピザトースト コーンスープ かみかみサラダ　牛乳	パン　オリーブあぶら バター　こむぎこ アーモンド　ごま きびざとう　こめあぶら	ベーコン　チーズ だっしふんにゅう なまクリーム　ハム かえりいりこ　牛乳	たまねぎ　ピーマン にんじん　コーン　パセリ キャベツ　きゅうり	小	181	681 / 3.1
					中	235	850 / 4.1
24（金）	ごはん すぶた　レタスのスープ フルーツのヨーグルトあえ　牛乳	こめ　でんぷん なたねあぶら きびざとう　ごまあぶら	ぶたにく　ヨーグルト 牛乳	にんじん　たまねぎ なましいたけ　ピーマン レタス　パセリ　パイン　もも みかん　バナナ	小	110	660 / 1.9
					中	143	825 / 2.3
27（月）	ごはん にくどうふ　じゃがいものさんばいず アーモンドいりこ　牛乳	こめ　きびざとう こめあぶら　じゃがいも アーモンド　ごま	ぶたにく　とうふ かまぼこ　かえりいりこ 牛乳	たまねぎ　にんじん　もやし しめじ　ごぼう　しろねぎ いとこんにゃく　きゅうり	小	101	625 / 1.8
					中	131	774 / 2.5
28（火）	コッペパン クリームシチュー カラフルサラダ　メロン　牛乳	パン　じゃがいも こむぎこ　バター こめあぶら　さとう	ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム　ハム 牛乳	たまねぎ　にんじん　しめじ ブロッコリー　ピーマン あかピーマン　きゅうり セロリ　あかたまねぎ　レモン パセリ　メロン	小	115	596 / 2.1
					中	150	732 / 2.8
29（水）	おやこうどん こいわしのからあげ　だいこんおろし キャベツのあまずあえ　牛乳	うどん　でんぷん なたねあぶら きびざとう	たまご　とりにく わかめ　こいわし 牛乳	たまねぎ　ねぎ　こまつな だいこん　キャベツ　コーン にんじん　きゅうり	小	147	595 / 3.2
					中	191	735 / 4.1
30（木）	えばまき じゃがいものうまに なっとうのかわりあえ　牛乳	こめ　ごま　こめあぶら じゃがいも　きびざとう マヨネーズ	かつおぶし　のり とりにく　なまあげ なっとう　チーズ　牛乳	ひろしまなづけ　にんじん たまねぎ　こんにゃく さやいんげん　こまつな	小	105	643 / 2.0
					中	137	797 / 2.5
31（金）	むぎごはん ハンバーグ　ゆでキャベツ もやしのスープ　牛乳	こめ　おおむぎ こめあぶら　パンこ バター　きびざとう	ぎゅうにく　ぶたにく とりにく　とうふ　チーズ たまご　ひよこまめ 牛乳	たまねぎ　しめじ　キャベツ にんじん　もやし チンゲンサイ	小	142	636 / 2.0
					中	185	789 / 2.5

＊都合により献立内容を変更する場合があります。

ひとくちメモ

◆献立紹介◆

1日（水）　お茶

5月1日（水）は八十八夜です。八十八夜はお茶の新芽が出そろう時期で，このころからお茶摘みが始まります。給食では，八十八夜にちなんで，お茶で炊いた茶飯を出しています。ほんのりと色づいたごはんです。

1日（水）　かつお

かつおは，春と秋にとれ，春にとれるものを「初がつお」，秋にとれるものを「戻りがつお」といわれます。江戸時代には初物を食べると75日寿命が伸びるといわれ，この時期にとれるかつおを旬の食材として大切にしてきました。

1日（水）　木の芽和え

山椒の春先に出る若い芽のことを「木の芽」といいます。さわやかな香りが特徴で，旬のたけのこと一緒に和えた「木の芽和え」は，旬の食材同士を合わせた季節感あふれる料理です。

8日（水）　豆ごはん

生のグリンピースを使った「豆ごはん」です。グリンピースは，缶詰や冷凍で一年中出回っていますが，生を味わえるのはこの時期だけ。生のグリンピースは，ほっくりとして香りや甘味も格別です。

10日（金）　わらび・ふき

わらびやふきは，山や野原に自生している山菜といわれる野菜です。独特の香りやほろ苦さは，山菜ならではの味わいで，春を知らせてくれる食材として，昔から親しまれています。

どれも春ならではの食材です！

17日（金）　SDGsふりかけ

給食で時々提供している「SDGsふりかけ」は，煮物や汁物のだしをとった後の，昆布や鰹節を使ったふりかけです。だしをとった後にも，佃煮やふりかけにして十分おいしく食べることができます。

30日（木）　江波巻き

古くからのりの養殖業が盛んな広島市の江波地区で昔から食べられている，広島菜漬け，かつお節，しょうゆ，ごまを和えた具を入れたのり巻きです。