

令和7年5月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとくちメモ
1 木	ごはん	米	619	826	料理の「なんばん」は、主にポルトガルやスペインから伝わった料理や食材、あるいはそれらの文化を表す言葉として使われます。長ねぎや唐辛子を使ったり、油で揚げたり、甘酢に漬けたりする調理法を指します。
	あつ焼きたまご	あつ焼きたまご	23.2	29.1	
	のりマヨ和え	かまぼこ キャベツ 小松菜 菜花 きゅうり のり マヨネーズ しょうゆ ごま 塩	21.4	25.3	
	カレーなんばんじる	けずり節(だし用) ぶた肉 油あげ 葉大根 大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ マッシュルーム トマト ルウ しょうゆ だし カレーこ	2.0	2.5	
2 金	ごはん / かしわもち	米 / かしわもち	659	883	子どもの日献立です。カツオは漢字で「勝つ男」と書くことができるので、男の子が強く元気に育つようにとの願いを込めて、端午の節句のお祝いに使われます。
	カツオフライ	カツオフライ 油 ソース	27.7	36.2	
	こんぶ和え	こんぶ キャベツ 大根 レタス 小松菜 にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう	14.9	18.1	
	わか竹じる	けずり節(だし用) 玉ねぎ たけのこ えのきたけ わかめ かまぼこ 豆ふ みりん 酒 塩 しょうゆ	2.4	3.1	
7 水	ごはん	米	614	840	今どんな姿勢で食べていますか？ 給食の時間の正しい姿勢は、1.きちんと前を向く。2.食器を持って食べる。3.背筋を伸ばす。4.足の裏を床につける。5.机と体にはぎりこぶし1個分くらい離す。できていますか？
	オムレツデミグラスソース	オムレツ 玉ねぎ トマト にんにく バター デミグラスソース ワイン ソース ブルーン しょうゆ さとう	20.1	25.9	
	ツナサラダ	ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ	22.4	28.2	
	肉だんごスープ	肉だんご 大根 じゃがいも 玉ねぎ にんじん コーン 油 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	2.3	3.0	
8 木	野菜あんかけどん	米 ぶた肉 うすらたまご 玉ねぎ はくさい にんじん もやし たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 酒 がらスープ 八宝菜の素 しょうゆ かたくりこ	640	882	野菜あんかけ丼には「きくらげ」が入っています。きくらげはきのこの1つです。クラゲのようなコリコリした食感が名前の由来と言われていいます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。
	とんじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく じゃがいも 豆ふ 油あげ	29.4	37.8	
	ヨーグルト	ヨーグルト	18.7	23.5	
			2.2	2.7	
9 金	ごはん	米	659	893	ひじきには、骨を強くするカルシウムやお腹の中をきれいにする食物繊維がたくさん含まれています。さらに、皮ふを健康に保つビタミンAも多いです。食べないともったいないですよ。
	サケのチーズ焼き	サケ 塩 こしょう ワイン チーズ マヨネーズ パセリ	31.2	41.5	
	ひじきのいりに	ぶた肉 油あげ ひじき にんじん こんにゃく えだ豆 さとう しょうゆ だし 酒 油	22.7	27.7	
	じゃが玉みそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ じゃがいも 玉ねぎ 葉大根 油あげ	2.4	3.1	
12 月	ごはん / アセロラゼリー	米 / アセロラゼリー	637	850	今日は「アセロラの日」なのでデザートのアセロラゼリーにしました。アセロラとはサクランボに似ていて、日本では主に沖縄で作られています。ビタミンCがとても多い果物です。
	ぎょうざ	ぎょうざ	21.3	26.8	
	マーボー豆腐	ぶた肉 豆ふ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ ひじき しいたけ にんにく しょうが ごま油 酒 マーボーの素 しょうゆ みそ かたくりこ	17.4	21.0	
	春雨スープ	ぶた肉 春雨 えのきたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ にら 葉大根 ごま油 酒 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.0	2.6	
13 火	ごはん	米	617	823	ノリやワカメなど海藻には、鉄、カルシウム、マグネシウム、カリウム、ヨウ素など体の調子を整えるさまざまなミネラルがたくさん含まれています。ミネラルは成長期のみなさんにぜひとってもらいたい栄養素です。
	サバのごまみそだれかけ	サバ 酒 みそ さとう みりん しょうが ごま かたくりこ	32.3	40.6	
	のりサラダ	のり キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ さとう ごま油	19.4	22.7	
	かき玉じる	けずり節(だし用) たまご とり肉 なた にんじん えのきたけ 長ねぎ 豆ふ わかめ 酒 みりん しょうゆ 塩 かたくりこ	2.7	3.4	
14 水	ごはん	米	658	905	はっと汁の「はっと」とはご法度のことです。ご法度とは禁止のことで、法度汁はおいしくて何度もおかわりをしてしまうので禁止されたことがあるため、この名前になったと言われています。
	とり肉のレモンに	とり肉 酒 塩 かたくりこ 米こ 油 さとう しょうゆ みりん レモン	25.4	33.4	
	たくあん和え	たくあん キャベツ レタス もやし きゅうり カツオ節 しょうゆ	19.1	24.5	
	はっとじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ じゃがいも にんじん 大根 えのきたけ 葉大根 すいとん	2.8	3.6	
15 木	ごはん	米	642	876	たくあん和えに、市内でとれたレタスを加えました。レタスにはビタミンEが多いです。ビタミンEは体をストレスから守ったり、細い血管の血流をよくしたりします。
	焼きメンチカツ	焼きメンチカツ ソース	22.0	28.5	
	スタミナサラダ	ぶた肉 しょうゆ 酒 みりん にんにく しょうが 油 レタス きゅうり にんじん もやし キャベツ ごま油 酢 さとう 塩 こしょう レモン ごま	22.6	28.2	
	コンソメスープ	ウインナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	2.2	2.9	
16 金	ハヤシライス	米 むぎ ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 油	697	915	甘夏の食べ方は、まず厚い皮をはずします。次に筋ごとにわけます。親指と人差し指の爪を使って上側に切り込みを入れます。切り込みを上げて、中から中身を出して食べましょう。
	ひじきサラダ	ウィン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご	21.0	26.1	
	あまなつ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ	20.6	24.6	
		あまなつ	2.9	3.7	
19 月	ごはん	米	705	977	給食では市内で作ったみそを使っています。みその原料の大豆には、人間の成長に欠かせない良質のたんぱく質が含まれています。みそは大豆を食べやすい形にして、消化・吸収しやすくした食品です。
	春まき	春まき 油	20.0	25.1	
	わかめサラダ	むしどり わかめ きゅうり キャベツ ごま油 しょうゆ 塩 レモン こしょう 酢 さとう ごま	27.2	36.7	
	みそワントンスープ	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ コーン 長ねぎ 葉大根 ワンタン ごま油 トウバンジャン 酒 がらスープ みそ	2.3	2.9	
20 火	ごはん	米	612	842	たけのこの切り口にある白い粉は「チロシン」といい、食べられます。やる気を高める成分として注目されています。脳や神経を自覚めさせ、集中力を高める働きがあります。
	ブリのみそしょうゆづけ	ブリのみそしょうゆづけ	30.7	40.7	
	なっとう和え	なっ豆 小松菜 きゅうり キャベツ カツオ節 しょうゆ からし	20.2	25.4	
	さわにわん	けずり節(だし用) ぶた肉 酒 大根 にんじん 長ねぎ しいたけ たけのこ 油あげ 塩 しょうゆ	2.0	2.5	
21 水	ごはん	米	607	815	ゆかりとは赤しそのふりかけのことです。赤しその色には目の機能を維持する働きがあります。目の疲れを早く回復させたり、暗い場所で暗さに目が慣れるまでの時間を短くしたりします。
	ぶた肉のかおり焼き	ぶた肉 にんにく しょうが しょうゆ 酒 さとう ごま油 玉ねぎ ごま 焼き肉のタレ	28.4	36.1	
	ゆかり和え	小松菜 きゅうり にんじん キャベツ 菜花 ゆかり しょうゆ	19.0	22.5	
	じゃがいもとわかめのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆ふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ	2.6	3.3	
22 木	タコライス	米 ぶた肉 大豆 玉ねぎ エリンギ トマト しょうが にんにく 油 ワイン さとう チリパウダー カレーこ	700	931	タコライスとは、メキシコ料理のタコスの真材をごはんの上にのせた沖縄料理です。タコスとライスを組み合わせてタコライスになりました。スパイスとサルサソースで味付けをしています。
	コンボータージュ	コンソメ 塩 こしょう サルサソース ソース しょうゆ キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり 葉大根 ドレッシング	26.7	33.7	
	オレンジ	ベーコン コーン 玉ねぎ にんじん バター ワイン ローレル チーズ 牛乳 豆乳 米こ がらブイオン 生クリーム	23.3	28.1	
		オレンジ	2.1	2.7	
23 金	わかめごはん	米 わかめ	662	849	アジにはDHAやEPAが含まれています。この2つは体の中では作ることができないので、食べ物からとる必要があります。記憶力をよくしたり、血液の流れをよくしたりするはたらきがあります。
	アジのクラッカーあげ	アジのクラッカーあげ 油	31.4	36.9	
	じゃがいものそぼろに	ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん えだ豆 油 だし さとう しょうゆ 酒 みりん かたくりこ	20.0	21.5	
	青菜のみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 小松菜 大根 葉大根 油あげ 豆ふ	2.7	3.4	
26 月	ごはん	米	639	873	とり肉にはたんぱく質が多いです。たんぱく質は筋肉、皮ふ、かみの毛、爪など体をつくるために欠かせない栄養素です。みなさんは毎日成長しているの、毎日とるようにしてください。
	とり肉のみそづけ焼き	とり肉 にんにく ごま みそ ごま油 しょうゆ みりん こしょう 酢 さとう	28.0	36.8	
	小松菜とツナの和え物	ツナ レモン 小松菜 キャベツ きゅうり さとう しょうゆ	22.4	28.1	
	けんちんじる	けずり節(だし用) 豆ふ じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	2.3	3.0	
27 火	ごはん	米	648	882	ピーマンにはビタミンCが多いです。ビタミンCはシミやそばかすを防ぐはたらきがありますが、熱に弱いです。しかし、ピーマンに含まれているビタミンCは熱に強く、炒めてもたくさんとることができます。
	イカのチリソース	イカ 塩 こしょう 酒 かたくりこ 米こ 油 ごま油 長ねぎ にんにく しょうが 酒 トウバンジャン さとう ケチャップ がらスープ ソース がらブイオン	25.9	34.2	
	ピーマンのいため物	ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ しいたけ 油 しょうゆ かき油 かたくりこ ごま油	18.9	23.3	
	ちゅうかコンソープ	玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 ルウ ごま油 がらスープ 塩 こしょう	2.6	3.4	
28 水	ごはん	米	628	901	卵は「完全栄養食品」と呼ばれます。たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどのたくさんの栄養素を持っているからです。しかしビタミンCは含まれていません。卵だけでなく、野菜も食べる必要があります。
	おろしハンバーグ	ハンバーグ えのき 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし	20.8	29.5	
	ポテトサラダ	ハム じゃがいも にんじん きゅうり コーン マヨネーズ 塩 こしょう	22.3	30.5	
	たまごスープ	たまご ベーコン 玉ねぎ にんじん 葉大根 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう かたくりこ	2.3	3.1	
29 木	ごはん	米	639	883	やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があります。熱中症予防のために牛乳を飲みましょう。
	サバのねぎソースがけ	サバ 米こ かたくりこ 油 しょうゆ さとう 酢 長ねぎ しょうが にんにく ごま油	27.1	36.0	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ わかめ ひじき ドレッシング しょうゆ さとう	21.7	28.2	
	なめこじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 豆ふ 油あげ 大根 なめこ 葉大根	2.4	3.0	
30 金	ポークカレーライス	米 むぎ ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが トマト チャツネ	725	951	「ばんかん」とはみかんの仲間です。地域によって「みしょうかん」「宇和ゴールド」「ジュシーフルーツ」などと呼ばれます。果汁が多く、果肉がやわらかで、さっぱりとした甘みがあります。
	チーズサラダ	ルウ 油 カレーこ ローレル ワイン ソース	23.8	29.8	
	福神づけ / ばんかん	チーズ キャベツ ブロッコリー コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング しょうゆ	21.7	25.9	
		福神づけ / ばんかん	3.1	4.0	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食摂取基準《小学校(中学年)・中学校》→エネルギーkcal《650・830》たんぱく質g《26.8・34.2》脂質g《18.1・23.1》食塩g《2未満・2.5未満》

※給食費5月分の振替は、4月分と合わせて6月2日(月)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(小学校5150円×2か月分、中学校6000円×2か月分)



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いする風習があります。



かしわもち あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。

カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。



あさ朝ごはんを食べてきてね!



お知らせ

日頃より学校給食の意義や目的について、ご理解や協力をいただきありがとうございます。すでに教育委員会より通知されておりますが、今年度より給食費が改定されます。ご確認ください。

令和7年度 学校給食費

小学校	月額 5,150円	中学校	月額 6,000円
-----	-----------	-----	-----------