

令和6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。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
1 水	ごはん / まっちゃピーンズ	こめ / まっちゃピーンズ	486 604 832	今日は八十八夜なので、抹茶ピーンズを出しました。八十八夜とは立春から数えて88日目のことです。八十八夜に摘み取られるお茶が新茶になります。新茶は、1年を災いなく過ごせるといわれる縁起物です。
	しゅうまい	しゅうまい		
	ピーマンの炒めもの	ピーマン ぶた肉 ごま油 酒 しょうが しいたけ 玉ねぎ だけのこ にんじん かき油 油 かたくり粉 しょうゆ		
	ちゅうかスープ	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ たら 塩 こしょう しょうゆ がらスープ 酒 ごま油 わかめ		
2 木	ごはん / かしわもち	こめ / かしわもち	571 670 897	今日はこどもの日献立です。こどもの日に食べるとよいといわれるカツオ、だけのこ、かしわもちを出しました。だけのこのようにまっすぐ成長し、難しいことにも勝つ男(カツオ)になるようお願いを込めて食べられます。
	カツオフライ	カツオフライ 油 ソース		
	ごま和え	小松菜 きゅうり 大根 にんじん キャベツ きび糖 ごま しょうゆ だし		
	若竹汁	削り節(だし用) みそ こんぶ わかめ だけのこ 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ		
7 火	ごはん	ごはん	506 622 894	ゴールデンウィークが終わりました。生活リズムは崩れていませんか？起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びるとスッキリと目が覚めます。朝ごはんを食べて、体内時計を整えて学校に来てください。
	おろしハンバーグ	ハンバーグ えのきたけ 大根 玉ねぎ きび糖 しょうゆ レモン みりん だし		
	マカロニのトマトソテー	ベーコン ワイン マカロニ 玉ねぎ 油 サルサソース コンソメ スズキニ パプリカ コーン		
	野菜スープ	ウインナー にんじん じゃがいも 玉ねぎ ワイン コンソメ 塩 こしょう		
8 水	ごはん	こめ	520 621 859	なめこはヌルヌルしているのが特徴です。このヌルヌルは食物せんいで。お腹の中の掃除をしてくれます。さらに、たんぱく質が体に取り込まれるのを助けるはたらきがあります。
	サバのごまみそがけ	サバ ごま きび糖 みそ しょうゆ みりん		
	そくせき漬け	大根 にんじん キャベツ きゅうり しょうゆ 酢 カツオ節 塩		
	なめこ汁	削り節(だし用) みそ こんぶ なめこ 長ねぎ とうふ 油あげ もやし 小松菜		
9 木	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト	485 597 827	嶺南中学校の給食部でそらまめを育てていました。近隣のそらまめと合わせて給食に出します。この時期の旬の味覚です。初夏を感じながら食べてください。
	マーボーひじき	ごま油 とうふ にんじん ぶた肉 長ねぎ ピーマン 葱 ひじき 玉ねぎ しょうゆ にんにく しょうが マーボークネー しいたけ かたくり粉		
	そらまめ	そらまめ 塩		
	ちゅうかコーンスープ	クリームコーン 葉大根 ごま油 玉ねぎ えのきたけ コーン ルウ がらスープ 長ねぎ 塩 こしょう		
10 金	ごはん	こめ	495 611 835	さらさあげはカレー粉を使ったからあげのことです。色が「さらさ」というインドの布に似ていたため、この名前が付きしました。作り方が南房総市の給食のクックパッドにも載っています。
	イカのさらさあげ	イカ 塩こうじ しょうゆ しょうが こめ粉 カレー粉 かたくり粉 こむぎ粉 油		
	なっとう和え	なっとう にんじん 菜の花 キャベツ もやし 小松菜 だし カツオ節 しょうゆ		
	とん汁	削り節(だし用) みそ こんぶ ぶた肉 にんじん 里いも 長ねぎ とうふ こんにゃく 大根		
13 月	ごはん	こめ	548 654 860	青菜とは緑色が濃い葉っぱの野菜のことを言います。今日のみそ汁の青菜は小松菜と葉大根です。目の粘膜や肌を丈夫にするビタミンAが多く含まれています。
	れんこんの合わせあげ	れんこんの合わせあげ 油 ソース		
	炒りどり	とり肉 塩こうじ ごぼう しいたけ 里いも だいこん こんにゃく にんじん ごま油 きび糖 みりん しょうゆ 酒 だし		
	青菜のみそ汁	削り節(だし用) みそ こんぶ 長ねぎ 小松菜 大根 葉大根 油あげ とうふ		
14 火	ごはん	こめ	486 595 855	厚揚げとは豆腐を厚く切って揚げたものです。水分が抜けているので栄養素の量が多くなっています。カルシウム・鉄が特に多くなっているので成長期に食べて欲しい食品の1つです。
	棒ぎょうざ	棒ぎょうざ		
	厚あげのかき油炒め	ぶた肉 厚あげ ピーマン 玉ねぎ にんじん 葱 キャベツ かき油 こめ粉 酒 にんにく しょうが ごま油		
	春雨スープ	春雨 ひじき 葉大根 玉ねぎ 大根 たら にんじん しょうが ごま油 酒 がらスープ 塩		
15 水	ごはん / ひゅうがなつゼリー	こめ / ひゅうがなつゼリー	522 620 820	日向夏は宮崎県生まれのみかんです。秋に実がなりますが、この時は酸っぱくて食べられません。今の時期になると酸味が抜けて、おいしくなります。さわやかな香りから、ニューサマーオレンジとも呼ばれています。
	イワシのかば焼き	イワシ かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ きび糖 みりん		
	こんぶ和え	塩こんぶ キャベツ 大根 小松菜 にんじん しょうゆ ごま油 塩 こしょう		
	とうふのすまし汁	削り節(だし用) とうふ 長ねぎ 葉大根 しいたけ だいこん しょうゆ みりん 酒 塩 だし		
16 木	ごはん	こめ	498 612 837	とり肉の照り焼きには「はちみつ」を使っています。このはちみつは、和田地区にあるはちみつ屋さんから買っています。国産のはちみつはとても貴重です。とり肉に旨みとコクを足してくれます。
	とり肉のてり焼き	とり肉 しょうゆ はちみつ 塩こうじ きび糖 みりん		
	ごぼうサラダ	ごぼう ハム 小松菜 きゅうり コーン ごま しょうゆ マヨネーズ 塩 こしょう		
	ピリ辛みそ汁	削り節(だし用) みそ こんぶ キムチ ニラ とうふ 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ		
17 金	ボークカレーライス	こめ むぎ ぶた肉 カレー粉 ワイン 玉ねぎ じゃがいも にんじん トマト	523 695 912	晩相は見た自から日本のグレープフルーツと言われます。しかし、グレープフルーツのような苦みや酸味がなく、さっぱりとした甘みがあります。ぜひ食べてみてください。
	ひじきサラダ	ひじき キャベツ にんじん 大根 菜の花 とり肉 ドレッシング		
	福神漬け / ばんかん	福神漬け / ばんかん		
	ごはん	こめ		
20 月	かぼちゃフライ	かぼちゃフライ 油	509 616 847	ちりめんじゃこはイワシの稚魚、赤ちゃんです。獲ってすぐにゆでたものを「釜揚げしらす」、少し乾燥させたものを「しらす干し」、しっかり乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」といいます。
	ちりめん和え	小松菜 きゅうり にんじん もやし 菜の花 カツオ節 しょうゆ だし ちりめんじゃこ ごま		
	ぶたすき風煮	ぶた肉 しいたけ ぶ しらすたき はくさい 玉ねぎ えのきたけ にんじん 長ねぎ みりん きび糖 しょうゆ 油 だし 酒 はちみつ		
	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト		
21 火	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き	516 615 837	サワラは魚ヘンに春と書きます。春に旬を迎えるためこの字になりました。しかしこれは関西でのこと。関東では秋から冬にかけて食べるので秋が旬でもあります。
	のりサラダ	のり ツナ にんじん きゅうり キャベツ もやし ドレッシング 酢 きび糖 しょうゆ		
	けんちゃん汁	削り節(だし用) さといも 小松菜 とうふ 油あげ 大根 にんじん 長ねぎ しょうゆ みりん ごま油 酒 だし 塩		
	ごはん	こめ		
22 水	とりのからあげ煮	とり肉 酒 にんにく 塩こうじ かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ きび糖 酢 レモン みりん	509 629 867	切り干し大根は大根を細く切り、乾燥させたものです。乾燥させたことにより、カルシウムやマグネシウム、鉄の量がアップします。成長期の皆さんにとってほしい栄養素がたくさん詰まっています。
	切り干し大根のあます和え	切干大根 だいこん もやし にんじん 菜の花 ドレッシング 酢 しょうゆ きび糖 ごま油 塩		
	キャベツのみそ汁	削り節(だし用) みそ こんぶ キャベツ 小松菜 長ねぎ 油あげ とうふ		
	ごはん	こめ		
23 木	サケのごまみそ焼き	サケ みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん	476 592 806	南蛮料理とは大昔にポルトガルやスペイン人とともに日本にやってきた料理です。長ねぎやトウガラシを使ったり、油で揚げた料理のことをいいます。昔の人にとってはビックリするような料理でした。
	ゆかり和え	小松菜 もやし にんじん キャベツ 菜の花 ゆかり ごま しょうゆ		
	カレーなんばん汁	削り節(だし用) 油あげ ほうれんそう 大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しめじ トマト ルウ しょうゆ カレー粉		
	ごはん	こめ		
24 金	肉そぼろ丼	こめ ぶた肉 とり肉 にんにく しょうが みそ ごま油 きび糖 しょうゆ みりん ごま	513 655 869	じゃが玉みそ汁はその名の通り、じゃがいもと玉ねぎがたくさん入ったみそ汁です。じゃがいもと玉ねぎは今は旬です。この時期出回るものを「新じゃが」「新玉」と言ったりします。
	じゃが玉みそ汁	削り節(だし用) みそ こんぶ じゃがいも 玉ねぎ 葉大根 油あげ		
	マンゴープリン	マンゴープリン		
	ごはん	こめ		
27 月	春巻き	春巻き 油	538 691 961	わかめにも旬があるのを知っていますか？ わかめの旬は2月～5月です。春から夏にかけて生まれて、1年かけて大きくなります。おなかの掃除をする食物せんいがたっぷりです。
	キャベツのみそ炒め	キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ ぶた肉 長ねぎ 厚あげ にんにく しょうが かたくり粉 ごま油 ごま マヨネーズ しょうゆ		
	わかめスープ	わかめ コーン しいたけ 葉大根 にんじん えのきたけ 玉ねぎ たら がらスープ 塩 酒 ごま油		
	ごはん / アセロラゼリー	こめ / アセロラゼリー		
28 火	アジのごま干し	アジのごま干し	505 616 825	アジは生で食べてもおいしいですが、干してから食べると旨みと栄養が2倍になります。記憶力をアップさせるEPAと血液をサラサラにするDHAが含まれています。
	肉じゃが	いんげん しいたけ じゃがいも にんじん 玉ねぎ しらすたき ぶた肉 酒 みりん 油 きび糖 しょうゆ だし		
	玉ねぎのみそ汁	削り節(だし用) みそ こんぶ もやし 油あげ 葉大根 玉ねぎ		
	ごはん	こめ		
29 水	わかめごはん	こめ わかめ	496 589 779	小松菜は丸山地区でとれたものです。水耕栽培と言って、土ではなく肥料を溶かした水で育てています。気候の影響を受けにくいですが、病気にならないように管理するのが大変です。
	チキンみそカツ	チキンみそカツ 油		
	小松菜とツナの和えもの	ツナ レモン 小松菜 キャベツ きゅうり きび糖 しょうゆ		
	ひじき入りかき玉汁	ひじき 玉ねぎ えのきたけ たら にんじん 葉大根 たまご ごま油 酒 しょうが がらスープ 塩 こめ粉		
30 木	ごはん	こめ	512 612 847	かいそうサラダにはわかめとひじきが入っています。海藻にはビタミンKという栄養素が含まれています。ビタミンKはカルシウムが骨になるのを助けるはたらきがあります。
	サバのみりん干し	サバのみりん干し		
	かいそうサラダ	わかめ ひじき キャベツ にんじん 大根 きゅうり コーン ドレッシング		
	厚あげのみそ汁	削り節(だし用) みそ こんぶ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 厚あげ		
31 金	ハヤシライス	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが トマト ぶた肉	534 711 933	チーズにはたんぱく質が多いです。チーズサラダでは1日に食べたいチーズの量の半分をとることができます。おいしいですが、牛乳と比べると脂質が多いので、食べすぎには注意が必要です。
	ルウ 油 ソース コンソメ こしょう デミグラスソース りんご ワイン			
	チーズサラダ	チーズ キャベツ スズキニ パプリカ きゅうり にんじん コーン とり肉 ドレッシング		
	オレンジ	オレンジ		

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費4・5月分の振替は、5月31日(金)です。2か月分の引き落としです。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円×2か月分、中学校5200円×2か月分)

せいかつ
生活リズムを
整えるためのポイント



起きたら、
朝日を
浴びる



朝ごはんを
よく噛んで
食べる



ひるま
昼間は外で
体を動かす



しんじつ
食事は決まった
時間に食べる



はやく
早めに
布団に入る

寝る前のスマホや
ゲーム機は×

