

令和5年



5月 献立表



基山町給食センター
基山小学校

Table with columns: 日/曜 (Day/Week), 献立 (Menu), 食品名 (はたらきで仲間わけ) (Food Name (by function)), 調味料・その他 (Seasoning/Other), and エネルギー(kcal) (Energy). The table lists daily menus from May 1st to May 19th, categorized by day of the week (1st, 2nd, 3rd, 4th, 5th, 6th, 7th, 8th, 9th, 10th, 11th, 12th, 13th, 14th, 15th, 16th, 17th, 18th, 19th). Each row includes the menu items, their functional groups (e.g., 'あかいろのグループ', 'みどりいろのグループ', 'きいろのグループ'), and the energy and nutrient values (Energy, Iron, Calcium, Salt).

令和5年



5月 献立表



基山町給食センター
基山小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		鉄(mg)
						カルシウム(mg)
22 月	ごはん			こめ		591
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	さばのしょうがに	★さば	しょうが	さんおんとう	しょうゆ 酒	280
	ゆかりあえ		もやし きゅうり にんじん		ゆかり 塩	1.6
	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	かぼちゃ えのき たまねぎ はねぎ		いりこ	
23 火	ごはん			こめ		731
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	はっぼうさい	ぶたにく ★いか ★えび	ヤングコーン たけのこ にんじん	さんおんとう でんぷん 油	塩 酒 中華味 鶏ガラスープ	318
	はるまき	★うずらのたまご	はくさい たまねぎ しいたけ		しょうゆ みりん	
	はるさめサラダ	ハム	★はるまき あぶら	はるさめ ごま さんおんとう	酢 しょうゆ	1.9
			キャベツ こまつな しょうが	ごまあぶら		
24 水	ごはん			こめ		621
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	とりにくとじゃがいものてりに	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	じゃがいも でんぷん ごま	しょうゆ 酒 みりん	330
	にくだんごじる	にくだんご	たまねぎ こまつな にんじん しいたけ	さんおんとう あぶら	酒 いりこ しょうゆ	0.7
				はるさめ		
25 木	コッペパン(まるがた)			★コッペパン		681
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	さかなのフライ (タルタルソース)	★しろみさかなのフライ		あぶら タルタルソース		299
	サラダ		キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり		イタリアンドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも ★マカロニ	ケチャップ 鶏ガラスープ コンソメ	2.5
			トマトかん		塩 こしょう	
26 金	むぎごはん			こめ むぎ		696
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	カレールー ★デイナーカレールー	387
	かんきつサラダ		とまとかん		ケチャップ しょうゆ こしょう	2.1
	ヨーグルト	★ヨーグルト	キャベツ アスパラガス にんじん		かんきつドレッシング	
			とうもろこし			
29 月	ごはん			こめ		702
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	ハンバーグ(手作り)	ぎゅうにく ぶたにく	れんこん ソテーオニオン にんにく	★ぱんこ ★こむぎこ	塩 ナツメグ こしょう	298
	トマトソース		しょうが	でんぷん さんおんとう あぶら	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう	1.7
	サラダ		とまとかん タマネギ		塩 こしょう 和風ドレッシング	
	パンプキンポタージュ	ベーコン ★ぎゅうにゅう	アスパラガス キャベツ にんじん		コンソメ ★シチューの素 塩	
			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	こしょう 鶏ガラスープ ワイン	
			かぼちゃ とうもろこし たまねぎ			
			にんじん			
30 火	ごはん			こめ		567
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	サケのこうそうやき	★サケ	シソ パセリ にんにく レモンじる	オリーブオイル	塩 こしょう ワイン	294
	ごまあえ		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ねりごま さんおんとう	塩 しょうゆ みりん	1.4
	こんさいスープ	ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん		いりこ 塩 しょうゆ	
			れんこん はねぎ			
31 水	ごはん			こめ		661
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	キャベツのメンチカツ		★キャベツのメンチカツ	あぶら		296
	くきわかめのきんぴら	くきわかめ ぶたにく	にんじん さやいんげん ごぼう	さんおんとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	1.9
	にらたまじる	★たまご ハム とうふ	たまねぎ にら にんじん	でんぷん	いりこ 塩 しょうゆ 酒 中華味	

ぎゅうしょくだより

★しよくじのマナー★

あたらしいクラスにはなれましたか？
かぞくやおともだちなどひととたのしくおいしくしよくじをするためにはマナーがたいせつです。きゅうしょくのじかんをたのしくすごすためにしよくじのマナーをまもってきゅうしょくをたべましょう！

◆あいさつはげんきよく！



しよくじの準備が整ったら「いただきます」、食べ終わったら、作ってくれた人への感謝の気持ちをこめて「ごちそうさまでした」とあいさつをしよう。

◆ただしくおこう！



ご飯は左、汁ものは右、はしは持つ方を右にして手前に置こう。おかずはご飯や汁もの向こう側に置こう。

まいにちはいぜんひょうをみてかくにんしましょう！

令和5年度も、センター長をはじめ栄養教諭(酒井・富崎)・調理員・配送員・事務員、力を合わせて、安全安心な給食を心をこめて作っていきます！

