

令和5年

5月献立表



基山町給食センター
基山中学校

食品名 (ほたらきで仲間わけ)

日 / 曜	献立	食品名 (ほたらきで仲間わけ)						エネルギー (kcal)			
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ		鉄 (mg)	カルシウム (mg)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分			
1月	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス スプリングサラダ		牛乳			人参 人参	玉ねぎ しめじ アスパラガス キャベツ とうもろこし きゅうり	米 麦 三温糖	油	★ハヤシルー ケチャップ ソース 塩 こしょう ドレッシング	764 2.2 288 2.7
★こどもの日メニュー★											
2火	ちらし寿司 牛乳 かりかり和え かしわ汁 かしわもち	かまぼこ 油揚げ 鶏肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ★いりこ	人参 枝豆 小松菜 人参	れんこん たけのこ しいたけ 大根 玉ねぎ ごぼう		米 三温糖 さつまいも 三温糖 ★かしわもち	油 ★アーモンド ごま油	塩 酢 酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん 昆布 しょうゆ 酒 塩	865 3.6 421 3.7	
8月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 のり酢和え わかめのすまし汁	鶏肉 ★まぐろの油漬け 豆腐	牛乳 のり わかめ	パセリ ほうれん草	しょうが レモン汁 キャベツ 玉ねぎ えのき		米 三温糖 三温糖 でんぶん 三温糖	油 ごま	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ 塩	801 2.5 330 2.9	
9火	ごはん 牛乳 魚の西京焼き おかか和え 沢煮椀(さわにわん)	★白身魚 白味噌 鰹節 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	しょうが 大根 もやし ごぼう しいたけ たけのこ		米 三温糖 三温糖 三温糖	ごま ごま油	酒 酢 しょうゆ 鰹節 昆布 塩 しょうゆ 酒 みりん	737 2.8 327 2.0	
10水	焼き豚チャーハン 牛乳 長崎ちゃんぽん 焼き餃子	焼き豚 かまぼこ 豚肉 いか えび	牛乳	人参 枝豆 人参 葉ねぎ	しいたけ 玉ねぎ 筍 とうもろこし 玉ねぎ もやし キャベツ		米 三温糖 中華麺	ごま油 油	しょうゆ 酒 塩 鶏がらスープ 塩 酒 ソース しょうゆ ちゃんぽんスープ	762 1.8 289 3.0	
★焼きぎょうざ											
11木	コッペパン プルーベリージャム 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ミックスビーンズ	牛乳	人参 トマト缶 ブロッコリー 人参	玉ねぎ キャベツ		★コッペパン ジャム じゃがいも 三温糖 ★マカロニ	マヨネーズ(卵無し)	ケチャップ 塩 デミタス しょうゆ コンソメ こしょう 鶏がらスープ 塩	779 2.5 343 3.0	
12金	ごはん 牛乳 高野豆腐のごまがらめ きゅうりの昆布和え みそ汁	鶏肉 高野豆腐 豆腐 味噌	牛乳 昆布 わかめ	葉ねぎ	きゅうり もやし キャベツ レモン汁 玉ねぎ		米 三温糖 さつまいも 三温糖 でんぶん ★小麦	ごま油 ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 みりん いりこ	817 2.9 387 2.4	
15月	ごはん 牛乳 厚揚げの五目煮 青菜炒め 焼きのり	厚揚げ 鶏肉 豚肉 ちくわ	牛乳	人参 小松菜	こんにゃく ごぼう キャベツ もやし		米 里芋 三温糖	油	しょうゆ みりん いりこ 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	765 4.6 450 1.3	
16火	麦ごはん 牛乳 肉丼の具 甘酢和え オレンジ	豚肉 ★しらす干し	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり レモン汁 オレンジ		米 麦 三温糖 春雨 三温糖	油	しょうゆ みりん 塩 いりこ 酒 酢 塩	770 2.4 309 1.6	
17水	ごはん 牛乳 鶏肉の梅焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのき		米 三温糖 三温糖	油	練梅 酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん いりこ	774 4.5 344 2.7	
18木	ごはん 牛乳 カレーコロッケ 大根サラダ コンソメスープ	ハム ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ		★カレーコロッケ じゃがいも ★マカロニ	油	青じそドレッシング 鶏がらスープ しょうゆ コンソメ 塩	783 5.0 290 1.1	
19金	ごはん 牛乳 ブルコギ ナムル わかめスープ	牛肉 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ		にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ほうれん草 人参 もやし 葉ねぎ 玉ねぎ えのき		米 ごま油 ごま ごま油 ごま	酒 しょうゆ テンメシジャン しょうゆ トウバンジャン 酢 塩 しょうゆ 鶏がらスープ こしょう	732 3.0 345 2.0		
22月	ごはん 牛乳 サバの生姜煮 ゆかり和え かぼちゃの味噌汁	★鯖 豆腐 味噌	牛乳	人参 かぼちゃ 葉ねぎ	しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ えのき		米 三温糖		酒 しょうゆ ゆかり 塩 いりこ	787 2.7 299 2.1	
23火	ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き 春雨サラダ	豚肉 ★いか ★えび ★ウズラの卵 ハム	牛乳	人参 小松菜	ヤングコーン しいたけ 筍 玉ねぎ 白菜 ★春巻き		米 三温糖 でんぶん 油 春雨 三温糖	油 ごま ごま油	塩 酒 中華味 鶏がらスープ しょうゆ みりん 酢 しょうゆ	883 2.8 347 2.5	

★アレルギー対応食品



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となる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ			鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		カルシウム(mg)
24 水	ごはん					米			761
	牛乳		牛乳						2.8
	鶏肉とじゃがいもの照り煮	鶏肉		人参 ビーマン	玉ねぎ	じゃがいも	ごま 油	しょうゆ みりん 酒	358
25 木	肉団子汁	肉団子		小松菜	玉ねぎ しいたけ	春雨		いりこ 酒 しょうゆ	0.9
	コッペパン(丸形)					★コッペパン			830
	牛乳		牛乳						2.2
	白身フライ 外タルソース	★白身フライ					油 ★タルソース		322
26 金	サラダ			人参 パセリ	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン汁			イタリアンドレッシング	3.0
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		人参 トマト缶	にんにく 玉ねぎ セロリ	じゃがいも ★マカロニ		ケチャップ 鶏ガラスープ コンソメ 塩 こしょう	854
	麦ごはん					米 麦			2.1
31 水	牛乳		牛乳						2.1
	キャベツのメンチカツ			★キャベツメンチカツ			油		312
	茎わかめ炒め	豚肉	茎わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	2.1
31 水	にら玉汁	★たまご ハム 豆腐		にら 人参	玉ねぎ	でんぷん		いりこ しょうゆ 酒 塩 中華味	2.1



29日 体育大会 代休

30日 おにぎりの日



きょうしよくだよ

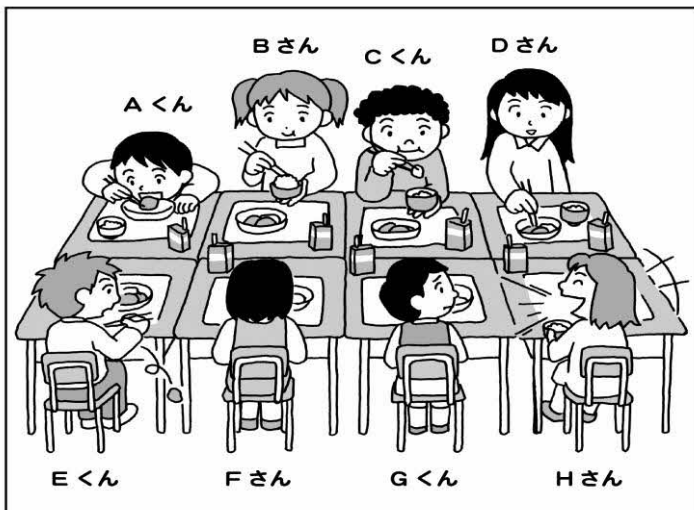
★しよくじのマナー★

新しいクラスがはじまって、1ヶ月が過ぎようとしています。学校にいくと、みなさんが「おいしかったよ!」「もっと食べたい!」と声をかけてくれるので、とっても嬉しいです! もっと、美味しいを作るぞ!とパワーをたくさんもらってます。今月は、マナーについてです。家族や友達など、人と楽しく、美味しく食事をするためには、食事のマナーが大切です! 給食の時間も、食事のマナーを考えながら食べてくださいね!

チャレンジ! まちがい探し!

食事のマナー
まもっていないのはだれ?

下の絵の中で、食事のときにやってはいけないことをしている子が5人いるよ!
だれがマナー違反か、わかるかな?



(Aさん: 箸の持ち方を間違えている。Bさん: 箸の持ち方を間違えている。Cさん: 箸の持ち方を間違えている。Dさん: 箸の持ち方を間違えている。Eさん: 箸の持ち方を間違えている。Fさん: 箸の持ち方を間違えている。Gさん: 箸の持ち方を間違えている。Hさん: 箸の持ち方を間違えている。)

毎日、配膳表を見て確認しましょう

◆あいさつは元気よく!



食事の準備が整ったら「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。

◆正しく置こう!



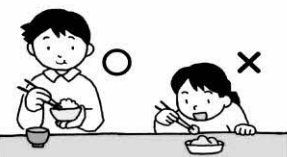
ご飯は左、汁ものは右、はしは持つ方を右にして手前に置こう。おかずはご飯や汁もの向こう側に置こう。

◆姿勢は正しく!



背筋を伸ばして、イスに深く腰かけよう。テーブルとおなかの間は、こぶしひとつ分くらいあけるようにしよう。

◆食器に手をそえる



はしを持っていない手は、食器にそえるか、食器を持つ。食器に口を近づけて食べるのは、マナー違反だよ!

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!
今年度も、給食へのご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

