

学校給食こんだて表

日	曜	献立		お か す	使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	一口メモ
		主食	飲み物		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの			
1	水	ごはん 	牛乳 	やさしいゅうまい ちゅうかサラダ ジャー جانとうふ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 厚揚げ みそ	ごはん 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 春雨 ごま油 米油	ホールコーン たまねぎ にんじん しょうが もやし ほうれん草 にんにく メンマ キャベツ 長ねぎ いら	652	24.3	「マーボ豆腐」は知っているけど「ジャー جان豆腐」はどんな料理だろう?と思う人もいるかもしれません。中国で定番の家庭料理の一つで、厚揚げを使っていることと辛くない味付けが特徴です。
2	木	わかな ごはん 	牛乳 	【こどもの日献立】 いわしのカリカリやき はるキャベツのマヨあえ 端午の節句のすましじる	かつお節 牛乳 いわし 豆腐 かまぼこ わかめ	ごはん さとう 米油 じゃがいも でんぷん 玄米粉 米粉パン粉 なたね油 パーム油 ノイグ マヨネーズ	塩蔵青菜 しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 たけのこ えのきたけ 長ねぎ	608	21.1	5月5日は「端午の節句」ともいい、ちまきや柏餅を食べてお祝いします。鯉のぼりに見立てたイワシ、すくすくと成長する様子をイメージしたタケノコを使いました。子供の健やかな成長への願いを込めた献立です。
7	火	まるパ ン 	牛乳 	セルフのフィッシュバーガー (まるパン、たらフライ) コールスローサラダ はるやさいのポトフ	牛乳 たら 鶏肉	パン パン粉 でんぷん 米油 じゃがいも ノイグ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ かぶ	601	26.2	まるパンを自分で割って、たらフライをはさんで食べます。サラダをいっしょにはさんでもおいしいです。ポトフには、春野菜として「新じゃがいも、新たまねぎ、かぶ」を使います。
8	水	ごはん 	牛乳 	あつあげとぶたにくの しおこうじいため ローストポテト もずくスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ もずく	ごはん ごま油 でんぷん じゃがいも オリーブ油	にんじん キャベツ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	611	21.4	ローストポテトは人気メニューの一つです。今日は、にんにく味ですが、他に、青のり、コンソメ、カレー味があり、どれも人気です。
9	木	ごはん 	牛乳 	さばのソースやき こんぶあえ たまねぎとにらのみそしる	牛乳 さば みそ こんぶ 豆腐 油揚げ	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ にら	619	26.6	さばのソース焼きは、ウスターソース、味噌、しょうがで味を付けて焼きます。ソースが魚の臭みを消してくれます。焼くとソース味は薄くなります。
10	金	ごはん 	牛乳 	カツレツあかワインソース やさいソテー ごもくスープ	牛乳 豚肉 豆腐 なると	ごはん 小麦粉 パン粉 米油 さとう ごま油	にんじん ホールコーン キャベツ ブロッコリー にんにく もやし 長ねぎ	655	25.8	カツレツは、豚肉にパン粉を付けて油をかけて焼いて作ります。油で揚げないので、あっさりとお食べられます。調理員さんの手作りメニューです。
13	月	ごはん 	牛乳 	だしまきたまご ひじきとだいずのいために キャベツのみそしる	牛乳 卵 ひじき さつまあげ 青大豆 油揚げ みそ 大豆	ごはん さとう でんぷん 米油 じゃがいも	にんじん こんにゃく たけのこ たまねぎ キャベツ	600	22.3	大豆や大豆製品は、ほぼ毎日給食に登場します。大豆は、体をつくるたんぱく質、骨の材料になるカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維といった栄養素が豊富で、環境にもやさしい食材として注目されています。
14	火	むぎ ごはん 	牛乳 	ひきにくとしんじゃがのカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく	625	19.9	カレーは、スプーンで口にたくさん詰め込んで早く食べてしまいがちです。普段から、一口にたくさん詰め込まない、食べ物を口に入れたら口を閉じてよくかんで食べることを意識しましょう。
15	水	ゆで ちゅう かめん 	牛乳 	みそラーメン ぎょうざ きりぼしだいこんのツナサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 なると みそ 大豆粉 大豆たんぱく ツナ	中華めん 米油 豚脂 でんぷん 小麦粉 さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ にら 切干大根 もやし ほうれん草	641	26.7	私たちの体は、食べたもので作られています。「これを食べるとすべての栄養がとれる」という食品はありません。反対に、食べてはいけない食品もあります。何をどれだけ食べるかを考えて食べられるといいですね。
16	木	ごはん 	牛乳 	さわらのカレーしおこうじやき しらたきとやさいのいためもの とうふのみそしる	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごはん 米油	しょうが にんじん しらたき キャベツ ピーマン たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	611	27.8	魚の脂には、脳の働きを活発にしたり、血液をサラサラにする働きがあります。魚を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいなどの研究結果もあります。いろいろな調理法で、魚を食べてほしいと思います。
17	金	ごはん 	牛乳 	【食育の日献立～岐阜県～】 鶏ちゃん のりしおポテト かんてんスープ	牛乳 鶏肉 みそ 青のり 豆腐 糸かまぼこ	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ 寒天 チンゲンサイ	608	22.6	「鶏ちゃん」は、岐阜県の郷土料理で、味噌やしょうゆ、にんにくで味付けした鶏肉と野菜を炒めます。また寒天の生産量が日本一であることから、スープに細い寒天を入れます。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	一口メモ	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの				体の調子を整えるもの
20	月	ごはん 	牛乳 	セルフのそぼろどん ごまあえ みそけんちんじる	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう ごま じゃがいも ごま油	しょうが たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	608	25.1	スポーツフェスティバルが近付いてきました。今週はスポーツ栄養のポイントをお伝えします。一つ目は「一日3食が食事の基本」です。朝食を抜いた一日2食では、十分な食事がとれず、栄養素が不足してしまいます。3食食べる習慣が大切です。
21	火	こめこ のこく とうパン 	牛乳 	ハンバーグケチャップ ソースかけ キャベツとアスパラのサラダ とうにゅうチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	こめ粉パン 黒さとう 豚脂 でんぷん さとう 米油 じゃがいも 米粉	たまねぎ キャベツ にんじん アスパラガス きゅうり パセリ	648	27.4	スポーツ栄養のポイント②は「主食で糖質をしっかりととる」です。糖質は脳や筋肉を動かすエネルギー減です。不足した状態で運動すると、筋肉が分解されてしまいます。毎食、適切な量の主食（ご飯、パン、麺）を食べることが大切です。
22	水	ソフト めん 	牛乳 	ミートソース くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 くきわかめ ツナ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま油	にんにく たまねぎ セロリー にんじん エリンギ トマト もやし	652	27.6	スポーツ栄養のポイント③は「たんぱく質を欠かさずにとる」です。体は常に新しく作り変えられているので、毎食、必ずたんぱく質の多い食べ物（肉・魚・卵・豆製品・乳製品）を取り入れましょう。
23	木	ごはん 	牛乳 	さけのみそマヨやき ごもくきんぴら あつあげのみそしる	牛乳 さけ みそ さつまあげ 厚揚げ	ごはん じゃがいも ノイグ マネズ ごま油 さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ キャベツ えのきたけ	611	26.7	スポーツ栄養のポイント④は「野菜・くだものを毎日とる」です。ご飯だけ食べても、ビタミンB群の摂取量が少ないとエネルギーに変換されません。特に野菜は毎食とることが大切です。
24	金	ごはん 	牛乳 	セルフのやきにくどん チョレギサラダ とうふとたまごのスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 糸かまぼこ わかめ 卵	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油	しょうが たまねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり にんにく 長ねぎ	611	26.1	スポーツ栄養のポイント⑤は「大会や試合前日の食事では糖質を増やす」です。ご飯を普段より多めに食べたり、くだものから糖質を補給したりするとよいです。
27	月	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日								
28	火	ごはん 	牛乳 	たらとじゃがいもの あおのりがらめ ゆかりあえ さわにわん	牛乳 たら 青のり 豚肉	ごはん でんぷん コーンフラワー 米粉 米油 じゃがいも さとう	もやし キャベツ きゅうり 赤しそ にんじん たまねぎ えのきたけ だけのこ しらたき 長ねぎ	613	20.9	沢煮碗は、給食の隠れた人気メニューです。食材を細長く切るの食べやすく、野菜や豚肉のうま味も感じられます。
29	水	こめこ めん 	牛乳 	さんさい 山菜わふうじる ささかまのカレーマヨやき のりずあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 糸かまぼこ 花かつお のり	こめ粉めん ノイグ マネズ	にんじん たまねぎ えのきたけ わらび 水菜 うど なめこ だけのこ 長ねぎ もやし ほうれん草	614	28.1	山菜は、春の若い芽や茎を食べる植物です。わらびやぜんまい、たらの芽、ふき、うどなどがあります。山菜の調理には、日本の昔ながらの伝統的な暮らしの中で生まれた知恵もつまっています。
30	木	ごはん 	牛乳 	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ こうみソースかけ ごまこうじあえ とんじる	牛乳 めぎす 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 米粉 米油 さとう ごま じゃがいも	長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう	612	23.7	「めぎす」は、糸魚川の能生の海でとれたものです。とった後すぐ、人の手で1尾ずつ頭と内臓を取ります。漁師さん、魚を加工する方のたくさんの人の思いが詰まっています。
31	金	ごはん 	牛乳 	ハヤシライス やさいとおまめのサラダ いちごゼリー	牛乳 豚肉 青大豆	ごはん 米油 じゃがいも ハヤシルウ ごま油 麦芽糖 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ ホールコーン きゅうり いちご	685	20.5	ハヤシライスは、カレーライスと同様に100年以上前から食べられている料理です。使う食材はほとんど同じですが、ハヤシライスは、デミグラスソースのkokとトマトケチャップの甘酸っぱさが特徴です。

一食平均エネルギー:624 Kcal たんぱく質:24.5 g 脂質:17.1 g 食塩:2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

参考資料：農林水産省ホームページ、女子栄養大学のスポーツ栄養教室（女子栄養大学出版部）