



# 5月学校給食献立表



北浦町学校給食センター  
令和4年5月

日 曜	主 食	こんだてめい	きいろのしょくひん エネルギーのもとになるもの		あかのしょくひん からだをつくるもとになるもの		みどりのしょくひん からだのちようしをととのえるもの		ちようみりよう	小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質
			たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン(その他野菜)	ビタミン(色のこい野菜)			
2月	げんりよう ヨッパン	いためビーフン ブロッコリーのマヨネーズサラダ	【げんりようヨッパン】 ビーフン	あぶら (マヨネーズ)	ぶたにく (とりさきみちゃんく)	【ぎゆうにゆう】	たまねぎ コーン たけのこ キャベツ しいたけ (きゅうり)	にんじん ねぎ (ブロッコリーにんじん)	うすくち オイスターソース こしょう しお さけ (しおこ しょう)	623kcal 23.3g	743kcal 27.2g
6金		たけのこごはん はなふのすましじる かしわもち	【ごはん】さとう 【かしわもち】	あぶら	とりにくあぶらあげ (はなふ とうふ)	【ぎゆうにゆう】 わかめ	たけのこしいたけ あおまめ (たまねぎ しめじ)	にんじん (こまつな にんじん)	こいくち うすくち さけ(うすくち しお さけ あつけずり みず)	655 24.9	763 29.5
9月	バーガー	てりやきチキンバーガー (ポイルキャベツ) ミネストローネ	【バーガー】 みずあめ(じやがいも マカロニ- さとう)	あぶら(あぶら)	とりにく (ぶたにく)	【ぎゆうにゆう】	【たまねぎりんごしょうがにんにく キャベツ】(あおまめ たまねぎ しめじ にんにく)	(にんじん) (トマト パセリ)	【しょうゆ しお こしょう パプリカ みず】(うすくち)【ケチャップ うすくち しお こしょう さけ がら みず】	627 27.4	733 32.2
10火		あげかつおのかおりあえ とうにゆうみそしる	【ごはん】さとう でんぶん 【むぎごはん】にむぎこ さとう (さとう)	あぶら	かつお (とうにゆう とりにく あぶらあげ みそ)	【ぎゆうにゆう】	しょうが レモンじる (だいこん たまねぎ しいたけ)	ねぎ (にんじん こまつな)	さけ みりん うすくち こい ち す(いりこ みず)	693 33.9	833 41.5
11水	むぎ	ハヤシライス キャベツのレモンあえ	【むぎごはん】にむぎこ さとう (さとう)	マーガリン	ぎゆうにく ぶたにく	【ぎゆうにゆう】 シュレットチーズ	たまねぎにんにく グリーンピース マッシュルーム (キャベツ きゅうり レモンじ)	にんじん (にんじん)	がら しお こしょう トマトピューレ マッシュルーム ケチャップ あかワイ ンソース こいくち みず(うすくち しお)	699 24.1	837 28.5
☆ 北浦中学校、北川中学校…給食なし ☆											
12木	げんりよう ヨッパン	カレーうどん かみかみごぼうサラダ	【げんりようヨッパン】 うどん		ぶたにく あぶらあげ (ちくわ)	【ぎゆうにゆう】	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ (ごぼう キャベツ)	にんじん ねぎ (にんじん)	あつけずり しお カレーこ いくち ケチャップ こしょう みりん みず(し お こしょう うすくち)	633 24	756 28.4
☆ 北川小学校…給食なし(5年以外) ☆											
13金		こうやどうふのたまごとし おひたし	【ごはん】さとう (さとう)		とりにく たまご こうやどうふ (あぶらあげ)	【ぎゆうにゆう】	たまねぎ たけのこ しいたけ	いんげん にんじん (にんじん こまつな ほうれんそう)	うすくち こいくち みりん さけ みず(うすくち こいく ち)	651 28.7	777 34.6
☆ 南浦中学校、北浦中学校、北川中学校…給食なし ☆											
16月	ミルクパン	たこやきふう ちゅうかスープ	【ミルクパン】にむぎこ さとう (りよくとうはるさめ)	あぶら (ごまあぶら)	たこ ちくわ たまご かつおぶし (とりにく)	【ぎゆうにゆう】 あおり	キャベツ (たまねぎ しめじ)	にんじん (ほうれんそう ねぎ にんじん)	しお ケチャップ ソース みり ん さけ(あつけずり しお こ しょう うすくち みず)	646 28.4	759 33.7
17火		さんしょくごはん ぶたじる	【ごはん】さとう (じやがいも)	あぶら	とりにく たまご さきもち	【ぎゆうにゆう】	あおまめ しょうが (たまねぎ だいこん しょうが こんにやく しいたけ)	にんじん (ねぎ にんじん)	さけ みりん こいくち うす くち(いりこ うすくち み ず)	678 29.9	814.0 36.4
18水		いわしのかぼすレモンに ごますあえ とりごぼうじる	【ごはん】はちみずあめ でんぶん (さとう)	<ごま>	【いわし】	【ぎゆうにゆう】	【かぼすレモン】(キャベツ) (ごぼう だいこん もやし)	<にんじん> (にんじん こまつな ねぎ)	【しょうゆ みりん しお みず】(う すくち)【あつけずり しお さ け うすくち みず】	599 26.0	706 30.7
☆ 三川内小中学校、北川中学校1・3年…給食なし ☆											
19木	こくとう パン	かぼちゃのミートソース ビタミンAサラダ	【こくとうパン】さとう でんぶん (さとう)		とりにく たまご ひきわりだいや (ツナ)	【ぎゆうにゆう】	たまねぎ グリーンピース にんにく (キャベツ)	にんじん かぼちゃ (ほうれんそう にんじん)	ケチャップ ソース こいく ち トマトピューレ みず (うすくち す しお)	688 31.5	794 36.7
20金		ぶたにくとあつあげのみそに いそかあえ	【ごはん】じやがいも さとう (さとう)		ぶたにく あつあげ みそ	【ぎゆうにゆう】 (もみのり)	しいたけ たまねぎ しょうが こんにやく れんこん たけの (もやし キャベツ)	いんげん にんじん (ほうれんそう にんじん)	さけ みりん うすくち こい ち みず(うすくち こい ち)	641 22.6	760 26.6
☆ 三川内小中学校…給食なし ☆											
23月	チーズパン	とうふのチリソース あおまめサラダ	【チーズパン】さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく とうふ	【ぎゆうにゆう】	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリーンピース (あおまめ キャベツ きゅうり)	にんじん (にんじん)	ソース さけ ケチャップ チリソース うすくち こいくち しお こしょう みず(あおまめ レタス しお こ しょう うすくち)	668 32.4	773 37.8
24火		あじのいそべあげ きゅうりのコロコロづけ つぼんじる	【ごはん】でんぶん (さといも)	あぶら	あじ (とりにく とうふ ちくわ)	【ぎゆうにゆう】 あおり	しょうが <きゅうり> (だいこん こんにやく しいたけ ごぼう)	(ねぎ にんじん)	さけ しお こしょう(うすくち こ いくち)【こいくち うすくち しお みりん さけ あつけずり みず】	676 31.4	812 38.2
25水		あまみのけいはん ぐだくさんやさしいため	【ごはん】<さとう> (さとう)	あぶら	とりにく さきもち (ぶたにく)	【ぎゆうにゆう】 きざみのり	【いわし】にんじん やまぼうち (キャベツ たまねぎ しょうが)	ねぎ (にんじん ピーマン)	<こいくち>うすくち しお ちゅう かだし ガラスープ みず(さけ こいくち うすくち しお)	610 27.9	726 33.7
☆ 北川小学校5年生…給食なし ☆											
26木	げんりよう ヨッパン	やきそば はるまき	【げんりようヨッパン】ちゅうかめん (はるさめ さとう)	あぶら (あぶら)	ぶたにく いか ちくわ	【ぎゆうにゆう】	キャベツ もやし きくらげ たまねぎ にんにく しょうが (キャベツ たまねぎ にんじん)	ねぎ にんじん	ソース うすくち ケチャップ さ け しお こしょう (しお)【しお こしょう】	642 23.7	771 28.3
☆ 北浦小学校、三川内小中学校、北川小学校5年生…給食なし ☆											
27金	むぎ	ごもくきんぴら こんさいつくねじる	【むぎごはん】 さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく (こんさいつくね)	【ぎゆうにゆう】	こんにやく ごぼう れんこん たけのこ だいこん しめじ	にんじん いんげん (にんじん こまつな ねぎ)	こいくち うすくち さけ トウパ ンジャン (あつけずり うすくち さけ しお みず)	617 22.7	735 27.0
30月	こくとう パン	じやがいものチーズに ほうれんそうのサラダ	【こくとうパン】じやがいも (さとう)	(あぶら)	ウィンナー	【ぎゆうにゆう】 シュレットチーズ	たまねぎ あおまめ コーン にんにく (キャベツ)	にんじん (ほうれんそう にんじん)	しお こしょう うすくち しろワイ ン みず(うすくち こいくち す しお こしょう)	647 24.3	756 28.2
31火		めひかりのカレーあげ そえやさい けんちんじる	【ごはん】でんぶん <さとう> (さといも)	あぶら	めひかり (とりにく とうふ)	【ぎゆうにゆう】	<キャベツ> (だいこん こんにやく ごぼう)	<にんじん> (にんじん ねぎ)	しお こしょう さけ カレーこ うすくち す(うすくち さけ しお あつけずり みず)	653 30.4	774 35.7

5月5日  
端午の節句

こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先にのせたりして、邪気(悪いもの)を払います。

姿勢よく食べましょう

おわんの持ち方  
おわんは手に持つ

口を閉じて、よくかむ

背すじを伸ばす

ひじをつかない

あし、ゆか、足を床につける

春野菜クイズ  
正しいのはどっち?

春にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方をOで囲みましょう。

Q1 成長すると竹になる野菜はどっち?  
A: とうもろこし B: とうもろこし

Q2 アスパラガスの生え方で正しいのはどっち?  
A: 地面から B: 葉から

こたえ  
Q1…A (Bはふきのとうで、成長するとふきになる)  
Q2…B (地面からのびた、やわらかいきの部分収穫する)