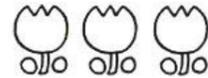




学校給食献立予定表



★5月給食目標★
「正しい食事のマナーを身に付けよう」

安芸市立学校給食センター

令和7年度5月

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるのもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるのもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	糖質	カルシウム	鉄	ビタミン	食物繊維	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	小4	中学校					
1 (木)	ごはん ささみカツ ぐるに ほうれんそうのおひたし	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	579 24.1 14.3	672 26.0 15.8					5月の給食目標は、「正しい食事のマナーを身に付けよう」です。食事のあいさつも気持ちよくしましょう。
2 (金)	ごはん ぶたにくのしょうがいため ブロッコリーのサラダ はくさいのスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	607 24.0 19.7	723 28.6 23.1					新しい環境で疲れが出やすい時期です。今日は体を元気にしてくれる「ビタミンCたっぷり献立」です。
7 (水)	さんさいごもくずし アスパラサラダ すりみじる かしわもち	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	540 16.1 7.3	640 18.4 9.2					5月5日は「子どもの日」。給食でも、みなさんの健康を願って「山菜五目ずし」を作ります。デザートは、かしわもちです♪
8 (木)	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため おろしあえ こんぶふりかけ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	607 28.0 17.3	723 33.6 19.8					おろしあえは、大根おろしを使った和え物です。安芸市の「ゆのす」を使ってさっぱり仕上げます。
9 (金)	えんどうごはん とりにくのマスタードやき だいこんのおかかあえ ポテトスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	579 23.4 18.7	683 27.2 20.9					高知県でとれた「えんどうまめ」を、土居小学校1年生がさやわきしてくれます。よろしくお祈りします。
12 (月)	ごはん ぶたにくのからあげ ニラともやしののりあえ わかたけじる	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	567 21.3 15.3	676 25.0 17.4					旬の「たけのこ」と「わかめ」が出会い、「わかたけ汁」ができました。とれたての「たけのこ」です。
13 (火)	ピビンバ はるさめスープ 小夏(こなつ)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	576 24.6 13.2	682 29.6 14.9					おかむね農園さんのジュシー小夏。薄皮ごとパクッと食べましょう。さわやかな味が口に広がります。
14 (水)	ごはん(のりのつくだに) にくどうふ きゅうりのゆずづけ あげごぼうのごまがらめ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	681 26.8 19.2	810 31.4 22.1					旬の「たけのこ」と「わかめ」が出会い、「わかたけ汁」ができました。とれたての「たけのこ」です。
15 (木)	ちりめんどん なすのたたき こんさいじる	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	586 21.1 16.7	702 25.1 19.1					「ちりめんどん」「なすのたたき」は、人気のメニュー。不足しがちなカルシウムもしっかりとれます!
16 (金)	ごはん じゃがいものそばろに きりぼしだいこんのすのもの てづくりおちやカステラ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	690 19.3 18.5	832 22.6 21.3					♪夏も近づくと八十八夜♪ 新茶の季節が来ました。いつものカステラがお茶味に変身です。

※食材の都合で献立や食材を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるのもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるのもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	糖質	カルシウム	鉄	ビタミン	食物繊維	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	小4	中学校					
19 (月)	れんこんきんぴらどん さんしょくあえ なすとベーコンのスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	563 19.1 17.4	673 22.3 20.0					毎月17日は「なすの日」。今日はなすとベーコンのスープです。なすがにがてなにも人気のスープです。
20 (火)	ごはん さばのみそに りんごのサラダ ちくわのすましじる	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	613 25.2 18.5	725 29.0 20.6					毎月19日は「食育の日」。
21 (水)	にくうどん ごぼうサラダ ミニきなこあげパン	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	567 22.2 18.5	699 26.2 21.6					デザートは、きなこ揚げパンです。給食と言えど「揚げパン」!ほんのり甘くて、また食べたくなる味です。
22 (木)	ごはん てづくりとうふハンバーグ おかかあえ のりスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	562 22.0 16.9	670 26.1 19.3					おはしを上手に使いましょう。ハンバーグを切り分けたり、サラダをつまんだり、練習してみよう。
23 (金)	ポークカレーライス コーンサラダ ハッピートマト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	629 20.4 17.4	753 23.8 19.9					カレーは、土佐ゼロのガラでだしをとります。毎月色々なカレーが登場するので楽しみに♪
26 (月)	ごはん しいらのフライ ツナキャベツのポンずあえ あつあげとだいこんのみそじる	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	588 21.7 18.0	701 25.7 20.7					高知県でよくとれる「しいら」。どんな料理にも合うおいしい魚です。みそ汁は「煮干し」でだしをとっています。
27 (火)	コーンピラフ ささみのサラダ ポトフ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	571 19.0 18.4	681 22.5 21.2					今日は「食物せんいたっぷりこんだて」です。おすすめ食材は「じゃがいも、まめ、やさい」です。
28 (水)	ごはん とりにくのオーロラソース はりはりづけ ぶたにくとだいこんのみそだき	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	694 28.4 20.0	837 33.7 23.0					とり肉オーロラソースは、とり肉を油で揚げ、ケチャップとソースで作ったタレをからめます。ごはんのおかずにはぴったりです。
29 (木)	かつおごはん ポテトサラダ さわにわん びわ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	567 18.6 17.7	671 21.8 20.4					かつおのおいしい季節です。しょうが、ごぼう、油揚げと一緒に味付けして「かつおごはん」を作ります。
30 (金)	ごはん ちぐさやき きゅうりのゆずづけ だいたいのいそに	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	619 26.3 19.0	742 31.6 22.0					豆を食べると、鉄や食物せんいなど、不足しがちな栄養素がしっかりとれます。苦手な人も多い食品ですが、しっかりと食べてほしいです。

◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実!
ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供してまいります。

【栄養量の基準】

エネルギー	たんぱく質	脂質
650Kcal	21~33g	14.4g~
830Kcal	27~42g	18.4g~
		~21.6g
		~27.6g