

日・曜	6日(木)		7日(金)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)		18日(火)									
献立名	牛乳 白飯 あおさりみそ汁 うの花のいり煮 きゃべつのあえもの		牛乳 白飯 わかめ汁 にぎすのからあげ たまねぎと厚揚げのトロトロ煮		牛乳 ハヤシライス もち麦めし ハッシュドビーフ さやいんげんのソテー		牛乳 白飯 すまし汁 そばろ煮 はりはり大根		牛乳 ロールパン まめまめポターージュ 豚肉のマリネ		牛乳 白飯 みそ汁 ミンチカツ きゃべつサラダ		牛乳 ひじきごはん かきたま汁 きんぴら		牛乳 ピビンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル はるさめスープ		牛乳 白飯 ちりめん甘辛煮 豚汁 きゃべつの鶏そばろ煮									
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本								
	精白米	75	精白米	75	精白米	70	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	65	精白米	75	精白米	75								
	水	101	水	101	水	8	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101								
	あおさ(乾)	0.8	わかめ(乾)	0.6	もち麦	8	豆腐(冷)	20	豆腐(冷)	20	豆腐(冷)	20	豆腐(冷)	2	豆腐(冷)	2	豆腐(冷)	2	豆腐(冷)	2						
	鶏肉(若5)	15	鶏肉(若5)	20	牛肉(細切)	35	わかめ(乾)	0.5	ベーコン	5	油あげ(冷)	5	鶏肉(若5)	15	鶏肉(若5)	15	鶏肉(若5)	15	鶏肉(若5)	15						
	にんじん	10	にんじん	15	たまねぎ	70	にんじん	15	たまねぎ	40	わかめ(乾)	0.5	にんじん	5	にんじん	5	にんじん	5	にんじん	5						
	えのきだけ	10	緑豆もやし	15	にんじん	20	えのきだけ	10	白いんげん(ペースト)	10	にんじん	15	干し椎茸(スライス)	0.3	干し椎茸(スライス)	0.3	干し椎茸(スライス)	0.3	干し椎茸(スライス)	0.3						
	葉ねぎ	5	しょうゆ(淡)	4	マッシュルーム(水煮)	10	みつば	3	牛乳(調)	40	葉ねぎ	5	さとう(三温)	1	さとう(三温)	1	さとう(三温)	1	さとう(三温)	1						
	みそ(赤)	10	清酒	1	小麦粉	6	しょうゆ(淡)	4	生クリーム	5	みそ(赤)	10	みそ(赤)	7	みそ(赤)	7	みそ(赤)	7	みそ(赤)	7						
	けずりぶし(だし用)	2	塩	0.2	バター(調)	6	清酒	1	ぶどう酒(白)	1	けずりぶし(だし用)	2	けずりぶし(だし用)	2	けずりぶし(だし用)	2	けずりぶし(だし用)	2	けずりぶし(だし用)	2						
	煮干し(だし用)	1	水	2	トマトペースト	8	塩	0.2	塩	0.8	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1						
	水	130	水	130	ソース(リスター)	4	けずりぶし(だし用)	2	こしょう(白)	0.02	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130						
	おから(冷)	15	にぎす(開、冷)	2枚	しょうゆ(濃)	2	こんぶ(だし用)	0.5	ガーリック	0.02	ミンチカツ(冷)	1こ	ミンチカツ(冷)	1こ	ミンチカツ(冷)	1こ	ミンチカツ(冷)	1こ	ミンチカツ(冷)	1こ						
	鶏肉(若5)	5	上新粉	8	ぶどう酒(赤)	1	水	130	鶏手羽先(だし用)	15	てんぷら油	5	てんぷら油	5	てんぷら油	5	てんぷら油	5	てんぷら油	5						
	油あげ(冷)	2	てんぷら油	8	塩	0.2	合挽肉(4.8)	20	にんじん(だし用)	0.5	きゃべつ	30	きゃべつ	30	きゃべつ	30	きゃべつ	30	きゃべつ	30						
	干し椎茸(スライス)	0.2	たまねぎ	30	こしょう(黒)	0.02	じゃがいも	30	たまねぎ	0.5	塩	0.15	塩	0.15	塩	0.15	塩	0.15	塩	0.15						
	つきこんにやく	3	しめじ	10	パプリカパウダー	0.02	たまねぎ	25	ベーリーフ	0.03	酢	0.5	酢	0.5	酢	0.5	酢	0.5	酢	0.5						
	ごぼう(ささがき)	3	厚揚げ(冷)	15	サラダ油	1	グリーンピース	3	水	50	こしょう(白)	0.01	こしょう(白)	0.01	こしょう(白)	0.01	こしょう(白)	0.01	こしょう(白)	0.01						
	にんじん	3	しょうゆ(淡)	2.7	にんにく	0.3	サラダ油	0.5	豚肉(スライス)	30	米油	0.5	米油	0.5	米油	0.5	米油	0.5	米油	0.5						
	葉ねぎ	2	みりん	2.2	水	70	さとう(三温)	1.5	しょうが	0.6																
さとう(三温)	2	でんぷん	0.6	さやいんげん	20	しょうゆ(濃)	2.5	清酒	0.6																	
しょうゆ(濃)	1	けずりぶし(だし用)	1	きゃべつ	15	みりん	0.5	たまねぎ	15																	
しょうゆ(淡)	1	水	10	ベーコン	3	水	8	にんじん	5																	
サラダ油	0.5			しょうゆ(濃)	0.8	切干大根	4	しょうが(濃)	2																	
けずりぶし(だし用)	1			こしょう(白)	0.01	にんじん	5	さとう(三温)	1																	
水	15			ガーリック	0.01	しらす干し	2	酢	2																	
きゃべつ	30					酢	1.2	サラダ油	0.5																	
花かつお	0.5					しょうゆ(淡)	1																			
しょうゆ(淡)	1.5					さとう(三温)	0.3																			
さとう(三温)	0.2																									
酢	0.5																									
<p>栄養三色 (O)</p> <p><食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています></p> <p>…黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)</p> <p>…赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)</p> <p>…緑色の食品(体の調子をとのえる食品 ビタミン・ミネラル)</p>																										
<p>学校給食費: 1食あたり 250円</p>																										
<p>*は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。</p> <p>「塩」の使用について: 献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。</p>																										
エネルギー/たんぱく質	499kcal 17.2g		エネルギー/たんぱく質	640kcal 28.9g		エネルギー/たんぱく質	653kcal 21.5g		エネルギー/たんぱく質	541kcal 18.9g		エネルギー/たんぱく質	592kcal 24.5g		エネルギー/たんぱく質	668kcal 21.4g		エネルギー/たんぱく質	563kcal 22.9g		エネルギー/たんぱく質	576kcal 22.5g		エネルギー/たんぱく質	532kcal 21.4g	

食育の視点

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。食育には以下の6つの視点があります。(「食に関する指導の手引き(平成31年3月)文部科学省より)

- ・食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。【食事の重要性】
- ・正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。【食品を選択する能力】
- ・食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。【社会性】
- ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。【心身の健康】
- ・食べ物を大切に、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。【感謝の心】
- ・各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。【食文化】



日・曜	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	牛乳 白飯 いも団子汁 さけのからあげ コーンサラダ	牛乳 あぶたま丼 白飯 あぶたま丼の具 すまし汁 きゅうりのしょうがええ	牛乳 豆ごはん たまねぎのみそ汁 がんとどきの含め煮 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 白飯 うずら卵のわかめスープ 鶏手羽元の煮物 アスパラガスのあえもの	牛乳 白飯 ラーメン 牛肉とにらの炒め煮 みかんかん	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 かつおの新玉ソース	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 ワンタンスープ 厚揚げの炒め煮
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本
	精白米 75	精白米 75	精白米 50	精白米 75	精白米 75	精白米 60	精白米 75	精白米 75	精白米 75
	水 101	水 101	もち米 20	水 101	水 101	水 81	水 101	水 101	水 101
	いももち(冷) 25	*鶏卵 20	グリーンピース 10	合挽肉(4.8) 30	わかめ(乾) 0.6	中華めん(冷) 20	じゃがいも 20	豚肉(短冊、小) 25	ワンタン皮(乾) 10
	厚揚げ(冷) 20	たまねぎ 20	塩 0.8	豆腐(冷) 100	えび(80～120・冷) 20	豚肉(スライス) 40	豆腐(冷) 20	ちくわ 10	合挽肉(3.2) 10
	たまねぎ 20	油あげ(冷) 5	清酒 5	たまねぎ 30	清酒 1	にんじん 15	油あげ(冷) 5	じゃがいも 70	にんじん 15
	にんじん 10	かまぼこ 5	水 83	葉ねぎ 5	*うずら卵(水煮) 20	きゃべつ 15	わかめ(乾) 0.5	にんじん 20	緑豆もやし 20
	葉ねぎ 5	葉ねぎ 3	たまねぎ 20	たけのこ(水煮) 10	にんじん 15	緑豆もやし 15	にんじん 15	たまねぎ 50	にら 5
	しょうゆ(淡) 4	しょうゆ(淡) 2.5	油あげ(冷) 5	にんじん 15	しょうゆ(淡) 4	しょうゆ(淡) 4	しょうゆ(淡) 4	葉ねぎ 5	さやいんげん 3
	清酒 1	さとう(三温) 1.5	わかめ(乾) 0.5	しょうが 1	しょうゆ(淡) 4	清酒 1	みそ(赤) 9	みそ(赤) 9	サラダ油 1
	塩 0.2	みりん 0.5	にんじん 15	にんにく 0.3	清酒 1	清酒 1	けずりぶし(だし用) 2	けずりぶし(だし用) 2	さとう(三温) 3
	けずりぶし(だし用) 3	花かつお 0.3	葉ねぎ 5	豆板醤 0.2	塩 0.2	塩 0.4	煮干し(だし用) 1	煮干し(だし用) 1	しょうゆ(濃) 4.5
	水 120	水 5	麦みそ 10	みそ(赤) 10	こしょう(白) 0.02	こしょう(黒) 0.02	水 120	水 120	みりん 1
	さけ(角・冷) 50	ふ 1.5	けずりぶし(だし用) 2	さとう(三温) 1	ガーリック 0.02	ガーリック 0.02	かつお(一口・冷) 50	かつお(一口・冷) 50	けずりぶし(だし用) 1
	塩 0.5	わかめ(乾) 0.5	煮干し(だし用) 1	ごま油 1	煮干し(だし用) 1	ごま油 0.3	しょうが 1	しょうが 1	水 20
	こしょう(白) 0.05	にんじん 15	水 130	清酒 1	こんぶ(だし用) 0.5	鶏手羽先(だし用) 15	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	きゃべつ 30
	上新粉 8	みつば 3	がんもどき(個づけ・冷) 1こ	でんぶん 1	水 120	水 120	でんぶん 6	でんぶん 6	にんじん 5
	てんぷら油 8	干し椎茸(スライス) 0.5	さとう(三温) 2.5	水 5	鶏肉(手羽元) 2本	鶏肉(手羽元) 2本	てんぷら油 3	てんぷら油 3	ゆば(乾) 2
	ホールコーン(冷) 20	しょうゆ(淡) 4	しょうゆ(濃) 3	はるさめ 5	にんにく 0.8	にんにく 0.8	しょうが(だし用) 0.3	しょうが(だし用) 0.3	ゆば(乾) 2
	きゃべつ 20	清酒 1	みりん 0.5	緑豆もやし 10	しょうが 0.8	しょうが 0.8	にんにく(だし用) 0.2	にんにく(だし用) 0.2	たまねぎ 30
しょうゆ(淡) 1.5	塩 0.2	水 25	きゅうり 20	酢 7.5	酢 7.5	水 130	しょうゆ(淡) 2	しょうゆ(淡) 2	
酢 0.8	けずりぶし(だし用) 2	きゃべつ 30	にんじん 5	しょうゆ(濃) 7.5	しょうゆ(濃) 7.5	牛肉(細切) 10	さとう(三温) 2	さとう(三温) 2	
さとう(三温) 0.1	こんぶ(だし用) 0.5	にんじん 5	しょうゆ(淡) 2.2	さとう(三温) 6	さとう(三温) 6	にら 20	清酒 1	清酒 1	
	水 130	しょうゆ(淡) 2	ごま油 0.3	みりん 3	みりん 3	たけのこ(水煮) 10			
	きゅうり 30	さとう(三温) 0.2	酢 0.8	水 15	水 15	にんじん 10			
	しょうが 0.1	酢 0.5	さとう(三温) 0.2	アスパラガス 30	アスパラガス 30	にんにく 0.1			
	しょうゆ(淡) 3		辛子 0.03	花かつお 0.5	花かつお 0.5	ごま油 0.5			
	さとう(三温) 1			しょうゆ(淡) 1.8	しょうゆ(淡) 1.8	しょうゆ(濃) 1.5			
	酢 0.8			さとう(三温) 0.2	さとう(三温) 0.2	さとう(三温) 0.8			
	みりん 0.5			酢 0.5	酢 0.5	清酒 0.5			
						塩 0.1			
						こしょう(黒) 0.01			
						みかん果汁 25			
						寒天(フレーク) 0.6			
						さとう(上白) 5			
						水 25			
	エネルギー/たんぱく質 678kcal 26.8g	エネルギー/たんぱく質 500kcal 17.5g	エネルギー/たんぱく質 579kcal 20.7g	エネルギー/たんぱく質 620kcal 23.7g	エネルギー/たんぱく質 648kcal 30.6g	エネルギー/たんぱく質 544kcal 20.3g	エネルギー/たんぱく質 598kcal 28.2g	エネルギー/たんぱく質 591kcal 21.5g	エネルギー/たんぱく質 558kcal 21.1g

市のホームページでも給食の情報を掲載しています。

< 5月19日 食育の日の献立について >



5年生が社会科で「日本の国土」について学ぶのに合わせて、最も北に位置する「北海道」の食材と料理を紹介します。

寒い地域でも収穫できる農作物として、北海道ではじゃがいもの栽培がさかんです。(全国で約8割の収穫量) いも団子汁はじゃがいもを使っておいしくて満足できる食事をつくる工夫から生まれた北海道の郷土料理です。特産品の鮭やとうもろこしも北海道産のものを使います。

北海道の広大な土地に思いを馳せながら、味わってほしい献立です。

毎月19日は食育の日

< 5月は初夏の食材が登場します >

給食の献立から季節の移ろいを感じることができます








新たまねぎ 新じゃがいも 新きゃべつ アスパラガス 初がつお

季節にあった、おいしい食材を食べることで、暑くなる季節に向けて、体の調子を整えていきましょう。