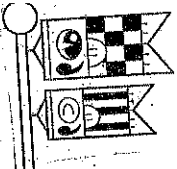


# 5月 給食献立表



2024年 5月

名張市立美旗小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
1水	麦ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 若竹汁 かしわもち		ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、みそ わかめ	むぎ、こめ、あぶら さとう、かしわもち	しょうが、にんじん たまねぎ、キャベツ たけのこ、えのきたけ	654 kcal 24.9 g 17.3 g 1.7 g	若竹汁はわかめとたけのこの 入ったすまし汁です。 たけのこは旬の物を使います。
2木	減量パン 焼きそば 豆腐の五目スープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あおのり とうふ	げんりょうパン やしそばめん あぶら	たまねぎ、にんじん もやしキャベツ、しょうが えのきたけ、チンゲンサイ	582 kcal 23.6 g 20.7 g 2.4 g	野菜がたっぷりの焼きそばは パンにはさんで食べてもおいし いです。
7火	さびらきご飯 磯辺和え 五目うま煮		ぎゅうにゅう、だいず とりにく、やぎのり がんもどき	むぎ、こめ、あぶら じゃがいも さとう	こまつな、キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん、まこも こんにやく、さやいんげん	596 kcal 23.0 g 17.1 g 2.2 g	さびらきご飯は、名張で昔から食 べられていた温せご飯です。 炒った大豆の温せった塩味の ご飯です。
8水	ハヤシライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、ハム ひじき	むぎ、こめ あぶら、さとう こむぎこ	んにく、たまねぎ、にんじん ホールトマト、キャベツ ホールコーン、こまつな	636 kcal 21.7 g 20.7 g 1.5 g	ハヤシライスのルウは、油と小麦 粉をよよく炒って作ります。 手作りのやさしい味のする ハヤシライスです。
9木	まっちゃんきな粉あげパン ツナサラダ クリームスープ		ぎゅうにゅう、きなこ ツナみずに ベーコン	コッパパン、さとう あぶら、じゃがいも こめこ	キャベツ、こまつな ホールコーン、たまねぎ にんじん、グリーンピース	606 kcal 20.6 g 27.9 g 2.1 g	給食室の大きな釜で、コッパパン を揚げて、抹茶、きな粉、砂糖を まがきました。あまくてとても おいしいです。
10金	麦ご飯 さわらの塩麹焼き ごまポテト 具だくさんみそ汁		ぎゅうにゅう さわら、あつあげ みそ	むぎ、こめ じゃがいも ごま、くろごま	にんじん、ごぼう つきこんにやく、 しめじ、ねぎ	602 kcal 27.3 g 17.3 g 1.8 g	さわらは、自身の魚でどんな味付 けでもおいしくいただけます。 きょうは、さわらに塩麹をぬって 焼きました。
13月	白ご飯 厚揚げのキムチ煮 パンサンスウ		ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ ハム	こめ、あぶら さとう、はるさめ ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にら はくさいキムチ、もやし キャベツ、きゅうり	613 kcal 25.9 g 19.9 g 1.7 g	パンサンスウは、食卓のサラダ のことで、食材は細く切って います。つるつるした食感がとて もおいしいです。
14火	減量ご飯 カレーうどん ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ツナあぶらづけ	むぎ、こめ、あぶら うどん、かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、ほししいたけ ねぎ、ごぼう、にんじん キャベツ、こまつな	577 kcal 20.5 g 21.1 g 1.7 g	カレーうどんのだし汁は、かつお と昆布でとっただしを使っていま す。
15水	麦ご飯 八宝菜 大豆とじゃこの甘辛		ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、うずらたまご だいず、かえりじゃこ	むぎ、こめ、あぶら さとう かたくりこ	しょうが、キャベツ、たまねぎ まこも、ほししいたけ にんじん、チンゲンサイ	639 kcal 29.1 g 19.9 g 1.4 g	大豆とじゃこの甘辛は、水でもど した大豆に粉をつけて油で揚げ て甘辛味付けします。かりかり した歯ごたえがおいしいです。
16木	黒糖パン 鮭のハーブグリル フレンチサラダ ミネストローネ		ぎゅうにゅう さけ ベーコン	ことうパン、あぶら さとう、オリーブあぶら パンこ、じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり んにく、セロリ、たまねぎ ホールトマト、さやいんげん	563 kcal 26.4 g 25.1 g 2.0 g	三重産物一番給食の日 鮭にハーブのパセリをかけて オーブンで焼きました。ミネス トローネはトマト味のスープです。
17金	麦ご飯 タツリタン 野菜炒め セミノール		ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ とりにく	むぎ、こめ、あぶら じゃがいも さとう	んにく、たまねぎ、にんじん しょうが、チンゲンサイ キャベツ、もやし、セミノール	623 kcal 23.1 g 17.2 g 1.6 g	三重産物一番給食の日 タツリタンは韓国の料理で鶏 じゃかのようなものです。みかん の仲間セミノールがめずらしいです。
20月	白ご飯 ホイコーロー はるさめスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ あかみそ、ベーコン	こめ、あぶら はるさめ あぶら	キャベツ、たまねぎ、しめじ ピーマン、にんじん、しょうが んにく、もやし、こまつな	606 kcal 26.7 g 17.8 g 2.6 g	ホイコーローは、キャベツと豚肉 のみを炒めた炒め物です。 白ご飯にのせていただきます。
21火	たけのこごはん ねりごま和え ひじきの煮物		ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、ひじき だいず	むぎ、こめ、あぶら ねりごま、ごま じゃがいも、くろごとう	たけのこ、にんじん、れんこん もやれんそう、キャベツ、 もやし、こんにやくいんげん	588 kcal 23.2 g 27.4 g 2.8 g	この季節にうれしいたけのこご 飯です。たけのこは、一日で10cm 以上、時には、1m以上もびる ことがあります。
22水	麦ご飯 あじのから揚げネギソース 添え野菜 みそけんちん汁		ぎゅうにゅう あじ、とうふ みそ	むぎ、こめ、あぶら さとう、かたくりこ	んにく、しょうが、ねぎ、こんにやく キャベツにんじん、スナップエンドウ ごぼう、ほししいたけ	624 kcal 20.3 g 18.6 g 2.1 g	パリッ子給食：ねぎ あじのから揚げに名張でとれた ねぎのソースをかけていただきます。
23木	コッパパン ボイルウインナー ゆで野菜 アスパラガスのクリームスープ		ぎゅうにゅう、とりにく ウインナー なまクリーム	コッパパン、あぶら じゃがいも、こめこ	キャベツ、にんじん たまねぎ アスパラガス	588 kcal 23.2 g 27.4 g 2.8 g	コッパパンにゆで野菜とボイルウ インナーをはさんで、ドッグにし て食べるのがおいしいです。
24金	ポークカレー 切干大根のサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく ハム	むぎ、こめ、あぶら さとう、こむぎこ じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、きりぼしだいこん キャベツ、こまつな	624 kcal 20.3 g 18.6 g 2.1 g	豚肉のカレーライスです。 カレーのルウは、油と小麦粉を 炒って作ったブラウンルウを使 います。
27月	白ご飯 肉豆腐 小松菜のかみかみあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、やき豆腐 いかに	こめ、あぶら さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ ほししいたけ、しらたき、にんにく こまつな、もやし、きりぼしだいこん	606 kcal 26.5 g 18.6 g 1.6 g	パリッ子給食：こまつな なはりでもとれたこまつなを使 います。歯ごたえのあるいかに使 っているので、かみかみあえです。
28火	麦ご飯 さばのケチャップソース ゆかりあえ もずくのすまし汁		ぎゅうにゅう、 さば もずく	むぎ、こめ、あぶら さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく こまつな、キャベツ、 たまねぎ、えのきたけ	624 kcal 24.2 g 22.2 g 1.8 g	揚げたさばにんにくのきいた ケチャップソースをかけます。 骨に気を付けて食べましょう。
29水	麦ご飯 高野豆腐の卵とじ こんにやくのきんぴら		ぎゅうにゅう、とりにく こや豆腐、たまご ぶたにく	むぎ、こめ、あぶら さとう、かたくりこ じゃがいも、ごま	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ グリーンピース、しょうが、 つきこんにやく、さやいんげん	600 kcal 22.8 g 17.3 g 1.4 g	高野豆腐は、豆腐の水分を抜いて 乾燥させたものです。 栄養がきゅっと詰まっています。
30木	スライスパン 豆腐入りハンバーグ ポレオキャベツ コーンシチュー		ぎゅうにゅう、とうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく、ベーコン	スライスパン、パンこ さとう、あぶら こめこ	たまねぎ、キャベツ にんじん、ホールコーン クリームコーン	600 kcal 26.4 g 25.9 g 2.6 g	豚ひき肉と牛ひき肉に豆腐を混 ぜて作ったハンバーグです。 柔らかい焼き上がりになります。
31金	麦ご飯 チャブチエ キャベツのスープ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく とりにく	むぎ、こめ、あぶら はるさめ、ごま さとう、ごまあぶら	んにく、ほししいたけ、にら たまねぎ、にんじん、たけのこ もやし、キャベツ、こまつな	590 kcal 20.4 g 15.8 g 1.7 g	チャブチエは、はるさめの炒め物 です。あまがら味付けで、こは んがすすむおかずです。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。  
◇地場産物の活用に取り組んでいます。  
パリッ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。  
みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

