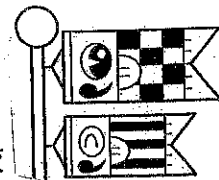


5月 給食献立表



2025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 木	コッペパン チリコンカーン リヨネーズポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、きんときまめ ベーコン	コッペパン、あぶら じゃがいも	にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん エリンギ、ホールトマト	547 kcal 24.5 g 19.3 g 2.5 g	チリコンカーンは、アメリカのテキサス 州で生まれた料理です。大豆と金時豆 と豚肉をトマト味で煮込んでいます。
2 金	麦ご飯 じゃが芋の塩こうじ煮 ねりごまあえ かしわもち		ぎゅうにゅう、 とりにく、がんもどき やきちくわ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、ねりごま ごま、かしわもち	たまねぎ、にんじん、こんにゃく さいいんげん、たけのこ、 きゃべつ、ほうれんそう、もやし	686 kcal 24.6 g 18.3 g 1.1 g	5月5日は子どもの日です。 今日は、かしわもちがつきます。 かしわもちは、みんなが健康で成長す ることを願って食べられてきました。
7 水	麦ご飯 鶏肉の甘酢炒め もやしスープ		ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、うずらたまご とうふ	むぎごはん、あぶら かたくりこ、ごまあぶら さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、ピーマン しめじ、もやし、ねぎ	646 kcal 25.3 g 22.5 g 2.2 g	★☆☆☆
8 木	減量パン 焼きそば かきたま汁		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あおのり たまご	げんりょうパン やきそばめん あぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんじん もやしキャベツ、しょうが ほししいたけ、ねぎ	612 kcal 26.2 g 22.9 g 2.6 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いいです。 す。
9 金	麦ご飯 さけの塩焼き 粉ふき芋 みそ汁		ぎゅうにゅう、しおざけ あおのり、あぶらげ みそ	むぎごはん じゃがいも	キャベツ、ねぎ たまねぎ、にんじん	583 kcal 27.5 g 16.7 g 2.7 g	★☆☆☆
12 月	ご飯 マーボー豆腐 パンサンスウ セミノール		ぎゅうにゅう とうふ、ぶたひきにく あかみそ、ハム	ごはん、あぶら、ごま さとう、かたくりこ はるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、もやし たまねぎ、きゃべつ、きゅうり ねぎ、にんじん、セミノール	634 kcal 26.2 g 19.8 g 1.7 g	セミノールは、柑橘類の一種です。 果汁が多く酸味が少ないのが特徴で す。皮がかわいたので、給食室でスマイルカッ トにします。
13 火	さびらきご飯 五目うま煮 しらすあえ		ぎゅうにゅう、だいず とりにく、がんもどき ちりめんじゃこ	むぎごはん、あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ、にんじん、もやし こんにゃく、さいいんげん キャベツ、ごまつな	600 kcal 23.9 g 17.2 g 2.4 g	さびらきご飯は、名産で昔から食べら れていた混ぜご飯です。 炒った大豆の混ぜた風味のご飯で す。
14 水	麦ご飯 ちくわの磯辺揚げ おひたし 若竹汁		ぎゅうにゅう やきちくわ、あおのり わかめ	むぎごはん、あぶら こむぎこ、かたくりこ ごま	キャベツ、にんじん ごまつな、たけのこ えのきたけ	564 kcal 20.5 g 15.2 g 2.5 g	ちくわに青のりの衣をつけて油で揚げ ました。 若竹汁は、わかめとたけのこの入った すまし汁です。
15 木	スライスパン 豆腐入りハンバーグ スナッペンどう キャベツのスープ		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 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、キャベツ にんじん、ごまつな スナッペンどう	566 kcal 25.6 g 25.3 g 2.7 g	三重県産物一番給食の日 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。 素揚げの焼きそばになります。
16 金	減量麦ご飯 肉うどん ツナサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、あぶらあげ ツナあぶらづけ	むぎごはん、あぶら うどん	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほししいたけ、キャベツ ホールコーン、ごまつな	560 kcal 22.6 g 18.8 g 2.0 g	三重県産物一番給食の日 「ババ子給食」ねぎ 肉うどんに名産でとれたねぎをたくさ ん入れました。
19 月	ご飯 高野豆腐の卵とじ はるさめサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく こうやどやう、たまご ハム	ごはん、さとう はるさめ、かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん、ほししいたけ たまねぎ、ごまつな キャベツ、きゅうり	646 kcal 25.2 g 23.5 g 1.7 g	高野豆腐は、豆腐の水分を抜いて乾燥 させたものです。 菜盤がぎゅっと詰まっています。
20 火	タコライス もずくスープ		ぎゅうにゅう、チーズ ぶたひきにく、もずく ぎゅうひきにく、とうふ	むぎごはん、あぶら ごまあぶら	たまねぎ、にんじん セロリー、キャベツ ホールトマト	623 kcal 24.0 g 21.4 g 2.2 g	タコライスは沖縄で生まれた料理です。 給食では、ごはんの上にゆでたキャベ ツとタコミートをのせていただきます。
21 水	麦ご飯 ししゃものお好み揚げ 即席漬け じゃがたま汁		ぎゅうにゅう、ししゃも あおのり、しおこんぶ あつあげ、わかめ、みそ	むぎごはん、あぶら くろごま、こむぎこ じゃがいも、かたくりこ	しょうがすづけ、キャベツ ごまつな、たまねぎ、 ねぎ	620 kcal 25.4 g 19.7 g 2.1 g	ししゃもは、頭からしっぽまで丸がしり でできる魚です。青のり、黒ゴマ、しょう がの衣をつけて油で揚げられています。
22 木	黒糖パン ポトフ コールスロー コアコアプラス		ぎゅうにゅう ウインナー コアコアプラス	こくとうパン、あぶら さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ さいいんげん、ホールコーン ごまつな、きりぼしだいこん、	559 kcal 20.5 g 19.8 g 1.9 g	コアコアプラスはヨーグルトの名産で す。鉄分がプラスされています。
23 金	カレーライス 小松菜のごまドレサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、ツナみずに	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ ごま、ねりごま、さとう	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、きゃべつ、もやし ごまつな	646 kcal 22.2 g 20.5 g 2.2 g	パリッ子給食：ごまつな ごまつなは、江戸時代に江崎川(今の東 京湾)で栽培されていたことからこの 名前になりました。
26 月	ご飯 豚肉のキムチ炒め 中華サラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、わかめ あつあげ	ごはん、あぶら さとう、ごま ごまあぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら はくさいキムチ、しめじ、きゅうり サラダこんにゃく、もやし、コーン	565 kcal 22.8 g 17.8 g 1.4 g	★☆☆☆
27 火	たけのこごはん 炒り豆腐 磯辺和え		ぎゅうにゅう、とりにく ぶたひきにく、とうふ たまご、やきのり	むぎごはん、あぶら さとう	たけのこ、にんじん、しょうが、 こんにゃく、ほししいたけ、ごまつな グリーンピース、キャベツ、もやし	585 kcal 25.3 g 18.5 g 1.8 g	この季節におい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以上ものびることがあります。
28 水	麦ご飯 さばのしょうゆ焼 ゆかりあえ ひじきの煮物		ぎゅうにゅう、さば ぶたにく、ひじき だいず	むぎごはん、あぶら くろさとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、 つきこんにゃく さいいんげん	620 kcal 27.5 g 19.3 g 1.3 g	さばにしょうゆ焼をぬってオーブンで 焼きました。さばは、有魚で脳の働きを よくするDHAを多く含んでいます。
29 木	抹茶きな粉揚げパン アスパラのサラダ チンゲンサイのクリーム煮		ぎゅうにゅう、きなこ ベーコン、ツナみずに	コッペパン、あぶら さとう、じゃがいも こめこ、バター	たまねぎ、しめじ チンゲンサイ、キャベツ、 アスパラガス、ホールコーン	614 kcal 21.4 g 28.7 g 2.4 g	給食室の大きな釜で揚げたコッペパン にきな粉と抹茶と砂糖をまがしています。
30 金	麦ご飯 チャブチエ 中華スープ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく とりにく、とうふ	むぎごはん、あぶら はるさめ、ごま さとう、ごまあぶら	にんにく、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、ごまつな	599 kcal 21.4 g 16.8 g 1.7 g	チャブチエははるさめの炒め物です。 肉と野菜がたっぷりで、とてもおいし いです。

※学校行事・食材の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇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。

