

令和7年度



5月給食献立表

名張市立名張小学校

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の食品	熱や力の元になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	1杯分たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
1木	コッペパン チリコンカン 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	リヨネーズポテト・・・聞きなれない料理 ですね。フランスの都市リヨンという地域 でじゃがいもとたまねぎと一緒に炒めた家 庭料理です。ちなみにリヨネーズとは、 「リヨ風」という意味です。
2金	麦ごはん じゃがいもの塩麴煮 ねりごま和え 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、 いりごま、かしわもち	にんじん、たまねぎ、 いたこにやく、たけのこ、 さやいんげん、キャベツ、 ほうれんそう、もやし	686 kcal 24.6 g 18.3 g 1.1 g	柏の木の葉は、次の新しい葉が出てくる まで葉が落ちないことから、子孫繁栄、 子どもの成長を願い、もちを柏の葉で巻 いて縁起の良いものとして食べられていま す。
7水	麦ごはん 鶏肉の甘酢炒め もやしスープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 うずらたまご、 ぶたにく、とうふ	むぎごはん、 かたくりこ、あぶら、 さんおんとう、 ごまあぶら	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、はねぎ	646 kcal 25.3 g 22.5 g 2.2 g	運動会の練習が始まるので、早寝早起き 朝ごはんを心がけましょう。今日のスー プのもやしには、疲れた体を元気にする 栄養があります。しっかりと食べておきま しょう。
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、キャベツ、 もやし、べにしょうが、 ほししいたけ、はねぎ	612 kcal 26.2 g 22.9 g 2.6 g	減量の献立の時は、減量ごはんが、減量パンの組み合わせ です。先月パンが大好きな子に小さいからと、子孫繁栄、 子どもの成長を願い、もちを柏の葉で巻 いて縁起の良いものとして食べられていま す。
9金	麦ごはん 鮭の塩焼き 粉ふき芋 みそ汁		ぎゅうにゅう、 しおあげ、あおのり、 あぶらあげ、みそ	むぎごはん、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 はねぎ	593 kcal 27.5 g 16.7 g 2.7 g	魚の塩焼き、特に鮭の塩焼きは、子どもたちが 好きな料理です。程よい塩気がご飯に合う食 べやすい料理です。それとも魚が苦手な 児童もいます。一口がはかれる力が付くよう声 かけをしています。
12月	ごはん 麻婆豆腐 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、 さんおんとう、 かたくりこ、はるさめ、 いりごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はねぎ、もやし、きゅうり、 キャベツ、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、アメリカ生まれのみかんの 仲間です。三重県でも生産されていま す。ちょっと酸っぱいという感想を毎年 聞きますが、今美味しく食べられる果物 です。
13火	さびらきごはん 五目うま煮 しらす和え		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、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、 いたこにやく、 さやいんげん、キャベツ、 こまつな、もやし	600 kcal 23.9 g 17.2 g 2.4 g	名産で昔から田植えの時期に食べられる大豆が入った 飯がきりぎりすごはんです。さびらきごはんは、田植えのし めの日のことで、大豆のよい大豆の美味しいお米がど れでも「田の神様」にお供えし、フキの葉で包 んで「ふき巻」にし、田植えの時に食べられていま す。豆ごはん・・・さで食べられるかな
14水	麦ごはん 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、 こむぎご、かたくりこ、 あぶら、いりごま	キャベツ、にんじん、こまつな、 たけのこ、えのきたけ	564 kcal 20.5 g 15.2 g 2.5 g	キャベツ、にんじん、こまつな、 たけのこ、えのきたけ
15木	スライスパン 豆腐入りハンバーグ スナップエンドウ キャベツのスープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく、 とうふ、ベーコン	スライスパン、 パンこ、さんおんとう、 ノンエッグマヨネーズ、 あぶら	たまねぎ、スナップえんどう、 キャベツ、にんじん、こまつな	566 kcal 25.6 g 25.3 g 2.7 g	みえ地物一番給食の日 昨日2年生がスナップエンドウのすじ取りのお手伝 いをしてくれました。スナップエンドウのすじは意 外にたく、小さな手で一生懸命とてくれています 。しっかりとていれないと食べられ口に残ります が、お手伝いしてくれたことが嬉しいです。
16金	減量麦ごはん 肉うどん ツナサラダ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 あぶらあげ、 ツナあぶらづけ	げんりょうむぎごはん、 うどん、 あぶら	たまねぎ、ほししいたけ、 にんじん、はねぎ、キャベツ、 こまつな、ホールコーン	560 kcal 22.6 g 18.8 g 2.0 g	パリッ子給食：ねぎ みえ地物一番給食の日 今日の肉うどんに大活躍している野菜は、名産の 農家さんが作ってくれた美味しい野菜です。
19月	ごはん 高野豆腐の卵とじ はるさめサラダ		ぎゅうにゅう、 こおりとうふ、 とりにく、 たまご、ハム	ごはん、 さんおんとう、 かたくりこ、はるさめ、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、ほししいたけ、 たまねぎ、こまつな、 キャベツ、きゅうり	646 kcal 25.2 g 23.5 g 1.7 g	今日は食育の日です。そこでこんなつぶやき。凍った豆 腐を解凍して食べた最初の人、味が悪くだまを食 べた人、今は当たり前に食べていますが、先人のそ うのチャレンジが今の給食を支えています。さ て私たちは次の世代にどんな食を残せるかな・・・
20火	タコライス もずくスープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく、チーズ、 もずく、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、ホールトマト、 キャベツ	623 kcal 24.9 g 21.4 g 2.2 g	先月ある1年生がもずくを見て、食べられない といいました。まわりの子たちがめっちゃ美味 しいと声かけてくれたら、チャレンジし て、これは食べられるといいました。どちらの 児童もすごいです。ナイスチャレンジ！！
21水	麦ごはん ししゃものお好み揚げ 即席漬 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、くろごま、 こむぎご、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも	べにしょうが、キャベツ、 こまつな、たまねぎ、はねぎ	620 kcal 25.4 g 19.7 g 2.1 g	今日のしゃもは、食ややく衣を付けて 揚げたもので、ぜひパリパリにすず頭か ら尻尾までバクバク食べて。食べた分だ け自分の体の一部になっていきます。
22木	黒糖パン ポトフ コールスロー コアコアプラス（ヨーグルト）		ぎゅうにゅう、 ウィンナー、 コアコアプラス	ごくとうパン、 じゃがいも、 あぶら、さんおんとう	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、キャベツ、 ホールコーン、こまつな、 きりぼしだいこん	559 kcal 20.5 g 19.8 g 1.9 g	コールスローは、サラダの一種ですが、一般的なサラ ダと違うところは、調味料であらかじめ和えてある和え ていないかです。一般的なサラダは、食べる前にド レッシングをかけることが多いですが、コールスロー は、始めに調味料で味をなじませて作ります。
23金	麦ごはん 肉豆腐 カリカリじゃこサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ぎゅうにく、 やきとうふ、 ちりめんじゃこ	むぎごはん、 あぶら、さんおんとう、 ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 ほししいたけ、しらたき、 はねぎ、キャベツ、こまつな、 もやし	646 kcal 22.2 g 20.5 g 2.2 g	カリカリじゃこサラダは、ちりめんじゃ こをごま油でカリカリに炒めて、ぶりか けのようにサラダにかけていただきます 。さてお味はいかがかな？
26月	ごはん 豚肉のキムチ炒め 中華サラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あつあげ、 わかめ	ごはん、 あぶら、いりごま、 さんおんとう、 ごまあぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 はくさいキムチ、しめじ、にら、 サラダこんにやく、もやし、 きゅうり、ホールコーン	565 kcal 22.8 g 17.8 g 1.4 g	学校で使うキムチは、お店で売られているキム チよりあっさりしています。1年生が食べられ る幸の基準なので、高学年の人は物足りない ようで、もう少し辛い方が良いと伝えてくれま す。
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、とうふ、 ぶたひきにく、たまご、 やきのり	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう	たけのこ、しょうが、にんじん、 つきこんにやく、ほししい たけ、 グリーンピース、こまつな、	585 kcal 25.3 g 18.5 g 1.8 g	豆腐(南蛮)は、今では普通に売られているし、食 べることもできますが、江戸時代初期のころは、農民 は、豆腐を作ることも食べることすらできなかった ので、豆腐料理は当時の特別な日(正月の日の)の食 べ物で、ぜいたくな食べ物として扱われていました。
28水	麦ごはん 鯖の醤油焼焼き ゆかり和え ひじきの煮物		ぎゅうにゅう、さば、 ぶたにく、ほしひじき、 だいず	むぎごはん、 あぶら、 じゃがいも、 くろごま	キャベツ、にんじん、 つきこんにやく、さやいんげん	620 kcal 27.5 g 19.3 g 1.3 g	月初めに塩麴を使って煮物をしました。今日 は、醤油麴を使って焼魚です。どちら も麴に塩やしょうゆを混ぜて作った日本特 有の発酵調味料です。さて初めての味は いかがかな？
29木	抹茶きなこ揚げパン チンゲンサイのクリーム煮 グリーンアスパラガスのサラダ		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、 さんおんとう、 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	グリーンアスパラはもやしと同じ、疲 れた体を元気にするえいようが入っていま す。練習で疲れた体にたまってきた人 は、夜早く寝てしっかりと睡眠をとること も大切です。給食もしっかり食べておき ましょう。
30金	麦ごはん チャプチェ 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、 いりごま、ごまあぶら、 さんおんとう	にんにく、ほししいたけ、 たまねぎ、にんじん、にら、 たけのこ、もやし、キャベツ、 しょうが、こまつな	599 kcal 21.4 g 16.8 g 1.7 g	チャプチェは、韓国の家庭料理の1つです。主 に家族の集まりやお祝いの席で食べられるそ うです。韓国で使用する春雨は、さつまいもデ ンプンで作られたもので、日本では緑豆のデ ンプンが主流です。
31土	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、 むぎご、こむぎご、 いりごま、ねりごま、 さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、こまつな、 もやし	646 kcal 22.2 g 20.5 g 2.2 g	パリッ子給食：こまつな 運動会を頑張りましたか？壁に貼った食べたい1番2 番ではなく、練習の時に一生懸命練習したことが報 わられます。給食は今日も疲れた体を回復させる食 材が入っています。しっかりと食べておきましょ う。

◇学校行事・材料の都合により、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。

◇パリッ子給食：指定した野菜は「名産産」を使用します。16日「ねぎ」・31日「小松菜」です。

◇みえ地物一番給食の日：15日・16日は、「名産産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。

