



5月給食献立表

| 日 | 主食 | 牛乳 | 血や肉になる 赤の仲間 | 働く力になる 黄の仲間 | 体の調子を整える 緑の仲間 | 1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量 | きょうのつづき |
|-----|--------------------------------------|----|---|--|--|---------------------------------------|--|
| 6木 | コッペパン ポークシチュー マカロニサラダ | | ぎゅうにゅう、 だいず、 ぶたにく、 ツナみずに | コッペパン、 じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、マカロニ、 マヨネーズ | にんじん、たまねぎ、にんにく、 さやいんげん、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン | 681 kcal 26.8 g 24.5 g 2.5 g | ポークシチューのルウも カレーのルウと同じ小麦 粉と油でじっくり炒めて 作ります。 |
| 7金 | 麦ごはん 厚揚げのピリ辛煮 おかかあえ | | ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あつあげ、 あかみそ、しろみそ、 かつおぶし | むぎごはん、 あぶら、さんおんとう、 さんおんとう、 ごまあぶら | しょうが、いたこんにやく、 だいこん、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ほうれんそう、もやし | 624 kcal 23.4 g 17.7 g 1.5 g | 少し気温が上がってくると、 やや濃いめの味とアクセント のあるピリ辛がとても食べや すいですね！ |
| 10月 | ごはん ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ 五目うま煮 | | ぎゅうにゅう、 やきちくわ、あおのり、 とりにく、 あつあげ | ごはん、 こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも、さんおんとう | キャベツ、にんじん、たまねぎ、 いたこんにやく、さやいんげん | 681 kcal 24.2 g 19.1 g 2.0 g | ゆかりあえは赤しそが材料で す。「ゆかり」という名前は ご縁があるように、「縁」 という言葉の意味からつけら れたそうです。 |
| 11火 | 減量麦ごはん みそラーメン ごぼうサラダ | | ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 みそ、 ハム | むぎごはん、 ちゅうかめん、 あぶら、 マヨネーズ | にんにく、しょうが、まこも、 にんじん、もやし、こまつな、 ホールコーン、ごぼう、キャベツ、 きゅうり | 634 kcal 23.9 g 18.4 g 2.9 g | 今日のラーメンは煮干し で出汁を取って作ったお いしいみそラーメンで す。 |
| 12水 | さびらきごはん 野菜と豚肉の生姜炒め かきたま汁 | | ぎゅうにゅう、 だいず、 ぶたにく、 たまご | むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 かたくりこ | しょうが、キャベツ、たまねぎ、 しめじ、にんじん、チンゲンサイ、 ほししいたけ、はねぎ | 636 kcal 27.5 g 17.4 g 2.7 g | さびらきごはんは、炒めて塩 湯に漬けた大豆を、ご飯に混 せて作った混ぜごはんで、伊 賀名張の郷土料理の一つで す。 |
| 13木 | 抹茶きなこ揚げパン ポトフ 切干大根のごまドレサラダ | | ぎゅうにゅう、 きなこ、 とりにく、 ハム | コッペパン、 あぶら、さんおんとう、 じゃがいも、いりごま、 ねりごま | たまねぎ、にんじん、キャベツ、 さやいんげんゆで、 きりぼしだいこん、こまつな | 683 kcal 22.8 g 27.9 g 2.4 g | ポトフはフランスの家庭料理 の一つです。ポトは鍋や壺、 フは火を表し、火にかけた鍋 を意味するそうです。 |
| 14金 | 麦ごはん 鯖の塩焼き 小松菜のおひたし 玉ねぎのみそ汁 | | ぎゅうにゅう、 しおさば、 あぶらあげ、 みそ | むぎごはん、 いりごま、 じゃがいも | キャベツ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、しめじ、はねぎ | 682 kcal 30.0 g 21.1 g 2.5 g | パリっ子給食の小松菜 は、名張市内の農家さん が作ってくれたものを使用 します。 |
| 17月 | ごはん 鶏肉のから揚げネギソース 野菜ソテー あおさ汁 | | ぎゅうにゅう、 とりにく、 あおさ、とうふ、 みそ、あかみそ | ごはん、 かたくりこ、 こめこ、あぶら、 さんおんとう | はねぎ、しょうが、 レモンかじゅう、キャベツ、 にんじん、こまつな、えのきたけ | 698 kcal 26.4 g 25.3 g 2.2 g | パリっ子給食の葉ネギ は、名張市内の農家さん が作ってくれた、旬のも のを使用します。 |
| 18火 | ハヤシライス サラダ | | ぎゅうにゅう、 ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ハム | むぎごはん、 あぶら、 こむぎこ、 さんおんとう | にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールのトマト、キャベツ、 ホールコーン、こまつな | 673 kcal 21.8 g 20.8 g 1.6 g | ハヤシライスは、昔々に早矢仕 さんが考えて作った肉と野菜の ごった煮を、ごはんに入れたも のが有名になり「ハヤシライ ス」といわれるようになったの が最初らしい…語釈あり。 |
| 19水 | たけのごはん 炒り豆腐 ごま酢あえ | | ぎゅうにゅう、 とりにく、 とうふ、ぶたひきにく、 たまご | むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 いりごま、ごまあぶら | たけのこみずに、しょうが、 にんじん、つきこんにやく、 ほししいたけ、はねぎ、もやし、 キャベツ | 640 kcal 26.0 g 19.9 g 1.9 g | 名張にもたけのこがとれる場所がある のに給食で使ったことがないな あ・・・と思っていたら名張産用け るよって書いてもらい名張のタケノ こで作ったたけのこご飯が実現しまし た！感謝です！！ |
| 20木 | 黒糖パン 鮭のムニエル キャベツソテー ポテトスープ | | ぎゅうにゅう、 ぎんざけ、 ぶたにく、 だいず | こくとうパン、 こめこ、 あぶら、 じゃがいも | キャベツ、にんじん、たまねぎ、 こまつな | 666 kcal 30.0 g 23.9 g 2.0 g | みえ地物一番給食の日 ムニエルとは小麦粉とバターで 仕上げる調理方法です。今日は 米粉を使って油で焼き上げま す。 |
| 21金 | 麦ごはん えびと豆腐のチリソース煮 野菜のナムル | | ぎゅうにゅう、 えび、 とうふ | むぎごはん、 あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、いりごま、 ごまあぶら | にんにく、しょうが、たまねぎ、 チンゲンサイ、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、もやし | 620 kcal 26.2 g 14.5 g 2.0 g | みえ地物一番給食の日 学校で使用するチリソースはス イートチリソースで、辛い ソースを使用します。 |
| 24月 | ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃがいものきんぴら 甘藷 | | ぎゅうにゅう、 こおりりとうふ、 とりにく、 たまご、ぶたにく | ごはん、 さんおんとう、あぶら かたくりこ、いりごま、 じゃがいも、ごまあぶら | にんじん、ほししいたけ、 たまねぎ、グリーンピース、 つきこんにやく、さやいんげん、 あまなつみかん | 667 kcal 25.7 g 18.8 g 1.3 g | 甘藷は別名カワノナツダイダイ といい、大分県にある栗園の 川野さんが育てたナツダイダイ の枝分かれしたものです。 |
| 25火 | カレーライス コールスロー | | ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ぎゅうにゅう、 だいず | むぎごはん、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、 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、 ホールコーン、こまつな、 きりぼしだいこん | 688 kcal 21.3 g 19.9 g 2.1 g | 給食のカレーはいちから手作 り。ルウは小麦粉と油をゆめて 作り、具を煮込む出汁はカツオ とローリエでとります。子ども たちはカレーが大好きです！ |
| 26水 | 麦ごはん あじフライ 付け合わせ もずくのすまし汁 | | ぎゅうにゅう、 まあじ、 もずく、 とうふ | むぎごはん、 こむぎこ、 パンこ、 あぶら | にんじん、キャベツ、こまつな、 たまねぎ、えのきたけ | 647 kcal 27.3 g 17.1 g 2.5 g | アジは今とてもおいしく、た くさん獲れる季節の魚で、頭 の栄養に良いEPAやDHA がたくさん含まれています。 |
| 27木 | 減量パン アスパラクリームスパゲティ ひじきサラダ | | ぎゅうにゅう、 とりにく、ベーコン、 なまクリーム、 ツナみずに、ほしひじき | げんりょうパン、 スパゲッティ、 あぶら、こめこ、 さんおんとう | セロリー、たまねぎ、エリンギ、 しめじ、アスパラガス、 キャベツ、にんじん、 ホールコーン、こまつな | 616 kcal 24.5 g 22.5 g 1.8 g | グリーンアスパラは4月から 秋ごろまで食べられる野菜で す。伊賀市でも栽培されて いるので、伊賀市産を使う予 定です。 |
| 28金 | 麦ごはん 手作り高菜ふりかけ 五目豆 キャベツのみそ汁 | | ぎゅうにゅう、 とりにく、だいず、 こんぶ、あつあげ、 みそ、ちりめんじゃこ | むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 いりごま、ごまあぶら | ごぼう、にんじん、 いたこんにやく、ほししいたけ、 キャベツ、たまねぎ、はねぎ、 たかなづけ | 650 kcal 26.1 g 18.1 g 2.7 g | 五目豆など煮物には「五目」 という言葉を使う料理があり ます。5種類という意味では なく、「たくさんの」という 意味です。 |
| 31月 | ごはん ししゅもの天ぷら おひたし じゃがたま汁 | | ぎゅうにゅう、 ししゅも、 あぶらあげ、 カットわかめ、みそ | ごはん、 こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも | キャベツ、にんじん、もやし、 こまつな、たまねぎ、はねぎ | 625 kcal 24.6 g 18.0 g 2.3 g | シシャモは柳(やなぎ)葉 (葉っぱ)魚(さかな)と漢字 で書きます。川魚で、柳の葉 っぱが川を流れる様子に似て いることから、このような漢字 がとられたそうです。 |

◇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。

◇パリっ子給食：指定した野菜は「名産産」を使用します。14日「こまつな」、17日「ねぎ」です。

◇みえ地物一番給食の日：20日・21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なります。

