

給食だより 5月号

5月の地産地消

米 だいず 若さのみそ たまねぎ
にんにく 干しいたけ ゆず果汁
ちりめんじゃこ しらすぼし

5月のかみかみ献立

2日(木) じゃこのカミカミサラダ
9日(木) れんこんサラダ
16日(木) ドライカレー
23日(木) おさつスティック
30日(木) 大豆のコンソメスープ

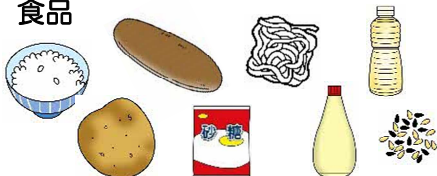
さわやかな風が心地よい季節になりました。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、緊張感がとけ、疲れと
なって表れやすくなる時期です。夜更かしは控えて、十分な睡眠を取り、休みの日などは心や体をリラック
スさせましょう。また、朝ごはんも毎日きちんと食べて、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

栄養のバランスを上手にとるには ～ 黄・赤・緑の食べ物をそろえましょう ～

人の体は、食べたものからできています。勉強したり、体を動かしたりすることにも、食べ物からの
エネルギーが使われます。また、病気にならないように体を守ってくれます。食べ物は、体の中の主
な働きで、大きく3つのグループに分けることができます。毎日バランスよくとるようにしましょう。

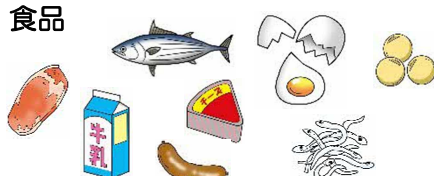
黄のグループ

おもにエネルギーのもとになる
食品



赤のグループ

おもに体をつくるもとになる
食品



緑のグループ

おもに体の調子を整えるもとに
なる食品



毎月の献立表でも、給食に使われる材料をこの3つのグループに分けて書いています。ぜひ見て下さい。

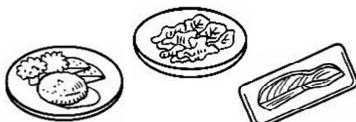
バランスのよい食事をとるには ～ 主食・主菜・副菜をそろえましょう ～

主食



ごはんや小麦から作られる
パン・麺類などで、食事の
中心となり、エネルギーの
もとを多く含む食べ物。

主菜



肉、魚、大豆及び大豆加
工食品など、主に体をつ
くるもとになる食品を使
ったメインとなる料理。

副菜および汁物



野菜など、主に体の調子を整える食品を使った料
理。量をしっかりと、使う野菜の種類も多くする
ことが望ましい。そのため1品だけでなく、汁物と
2品そろえるとよい。

この他に、成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く、体の調子を整える
果物類などをデザートやおやつとして取り入れると、さらに食事が充実します。

相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー! 未来につながる 相生の給食!!

5月の『まるまる満点メニュー』



28日(火) ホタテフライ うの花いり 若さのみそのみそ汁(キャベツの芯入り)



5月はSDG'sの視点を取り入れた献立です。ホタテフライは、北海道噴火湾産のホタテを使っており、国内水産物の消費を応援
します。うの花いりに使う「おから」は、豆腐を作るときにできる豆乳を絞った搾りかすですが、栄養豊富でおいしい食材にも関
わらず、国内で年間70万トンも捨てられており、食用での利用はわずか1%とされています。今回は、市内業者の三木食品さ
ん、立巳豆富さんからおからを仕入れて、給食室でおいしく調理します。若さのみそのみそ汁には、普段廃棄することの多いキャ
ベツの芯を薄切りにして、みそ汁の実としていただきます。

5月こんだて

令和6年度

相生市学校給食会

日	曜 日	パ ン ご は ん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょう 名			家 庭 で と く に と り たい もの	1人1日	たんぱく質
					ねつや力になるもの ★黄のたべもの	体をつくるもの ★赤のたべもの	体のちよしをととのえるもの ★緑のたべもの		kcal	g
					上段:小学生	下段:中学生				
1	水	ごはん	○	カツオカツ ごしきあえ わかたけじる かしわもち	ごはん さとう かしわもち	ぎゅうにゅう カツオカツ かつおぶし わかめ かまぼこ とうふ	キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん コーン たけのこ えのきたけ ねぎ	いもるい	601	20.5
									692	22.6
2	木	パン	○	じゃこのカミカミサラダ コーンポタージュ マスカットゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ベーコン	きりぼしだいこん こまつな にんじん ゆず果汁 たまねぎ コーン パセリ	かいそう るい	554	18.4
									672	21.9
7	火	ハヤシ ライス	○	コールスローサラダ	ごはん じゃがいも バター さとう オリーブ油	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん コーン レモン果汁	さかな るい	597	20.0
									711	23.2
8	水	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ とりだんごじる あじつけのり	ごはん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ つくね みそ のり	たまねぎ にんじん いんげん えのきたけ ねぎ	やさい るい	569	24.8
									678	28.5
9	木	パン	○	やきそば れんこんサラダ	パン やきそばめん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ あおのり かつおぶし だいず チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ れんこん	しゅじつ るい	578	23.4
									711	27.6
10	金	ごはん	ジョ ア	あつあげのすぶたふう ワンダンスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう タンメン ごま油	ジョア とりにく あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン もやし はくさい ほししいたけ ねぎ	ござかな るい	571	24.0
									689	27.8
13	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ おかひじきのちゅうかうサラダ ぶたじる	ごはん あぶら ごめこのてんぷらこ さとう ごま油	ちくわ あおのり ぶたにく あつあげ みそ	おかひじき キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	たまご るい	597	21.2
									741	27.2
14	火	ごはん	○	さばのみそに もやしのおこんぶあえ とうふじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば みそ しおこんぶ とうふ かまぼこ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	いもるい	602	25.7
									717	29.8
15	水	ビビンバ	○	わかめスープ	ごはん ごま油 さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご わかめ とうふ ぶたにく	んにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ	くだもの るい	574	25.9
									684	30.2
16	木	パン	○	ドライカレー ポトフ	パン あぶら でんぶん じゃがいも オリーブ油	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ ポークウィンナー	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ セロリ パセリ	さかな るい	595	28.2
									729	33.7
17	金	【食育の日献立】 ごはん	○	とりにくのゆずふうみ しらすあえ わかさのみそのみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しらすほし うすあげ わかめ わかさのみそ	ゆず果汁 もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	いろのこい やさいるい	574	26.4
									683	30.4
20	月	ごはん	○	あらびきチキンのてりに ポテトサラダ ばちじる(たまごぬき)	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ばち	ぎゅうにゅう グリルチキン チキンハム かまぼこ うすあげ	んにく しょうが きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	しゅじつ るい	614	27.4
									732	31.7
21	火	ごはん	○	しおこうじからあげ きりぼしだいこんとこまつなのあえもの あつあげのみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	きりぼしだいこん こまつな ゆず果汁 キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	いもるい	558	26.1
									671	30.6
22	水	ごはん	ジョ ア	マーボーどうふ はるさめスープ かわちぼんかん	ごはん ごま油 でんぶん さとう あぶら はるさ め	ジョア どうふ ぶたにく だいずのはな みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ チンゲンサイ かわちぼんかん	ぎゅう にゅう	598	23.2
									710	26.6
23	木	パン	○	とりにくとじゃがいもの ハニーマスタードあえ レタスのスープ おさつスティック	パン でんぶん あぶら じゃがいも はちみつ おさつスティック	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ レタス コーン にんじん パセリ	さかな るい	575	27.2
									658	31.2
24	金	げんりょう ごはん	○	きつねもちうどん いりどり つぼづけたくあん	ごはん うどん もちいなり さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく いんげん だいこんづけ	かいそう るい	585	19.7
									683	22.5
27	月	ごはん	○	かんとくに かきたまじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく がんもどき あつあげ たまご かまぼこ	だいこん こんにゃく にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	ござかな るい	611	25.0
									729	28.7
28	火	【まるまる満席】 メニュー ごはん	ジョ ア	ホタテフライ うのはないり わかさのみそのみそしる	ごはん あぶら さとう	ジョア ホタテフライ おから とりにく ちくわ うすあげ わかめ わかさのみそ	にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ しめじ	いもるい	566	24.6
									733	31.6
29	水	チキン カレー ライス	○	ライスパスタサラダ	ごはん じゃがいも バター ライスパスタ さとう ごま油	ぎゅうにゅう とりにく チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	くだもの るい	593	22.4
									707	25.7
30	木	あげパン	○	ツナじゃが だいずのコンソメスープ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐるフレーク ベーコン だいず	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ パセリ	かいそう るい	558	21.1
									696	25.0
31	金	ごはん	○	ぶたにくとキムチのいためもの トック	ごはん あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん たけのこ にら しょうが にんにく たまねぎ なましいたけ ねぎ	しゅじつ るい	587	20.6
									703	23.3