

かんしよく
 完食したら○をつけます



給食予定献立表

令和5年度 5月

松戸市立高木第二小学校

| 日 | 曜日 | 完食 ○ | こんだて名 | あかの食品 | みどりの食品 | きいろの食品 | その他 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 相当量 g |
|-------|----|---------|--|--|---|---|--|---------------|------------|---------|----------------|
| | | | | おもに血や肉となり 体を作るものとなる | おもに体の調子を整え 病気をしないようにする | おもにエネルギーになり 体を動かすものとなる | 調味料類 | | | | |
| 1 | 月 | | な とりにく こうみあ あおな 菜めし 鶏肉の香味揚げ 青菜のごまあえ けんちん汁 オレンジ 牛乳 | とりにく しろみそ とうふ あ ぶらあげ きゅうにゅう | ながねぎ しょうが にんにく こまつ な キャベツ にんじん ごぼう だい こん こんにやく オレンジ | こめ ごま でんぶん あぶ ら ごまあぶら さんおんとう さとう さといも | なめしの素 しょうゆ 酢 みりん 塩 酒 かつおぶ し | 569 | 22.0 | 22.9 | 2.4 |
| 2 | 火 | | たんご せつく たつたあ <端午の節句> ごはん いわしの立田揚げ ひじきの煮物 味噌汁 かしわもち 牛乳 | まいわし ひじき だいず あ ぶらあげ とうふ わかめ し ろみそ あかみそ きゅうにゅう | しょうが にんじん こんにやく グリン ピース ながねぎ | こめ でんぶん こめ あ ぶら サラダあぶら さんお んとう かしわもち | 酒 しょうゆ みりん かつ おぶし | 604 | 23.8 | 19.1 | 2.2 |
| 8 | 月 | | ホイコーロー丼 ザーサイ和え きな粉豆 牛乳 | ぶたにく なまあげ いりだい ず きなこ きゅうにゅう | にんにく ピーマン あかピーマン な がねぎ にんじん キャベツ きくらげ こまつな りょうとうもやし ザーサイ | こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま | しょうゆ 酒 味噌 豆板 醬 みりん | 591 | 26.9 | 20.0 | 2.2 |
| 9 | 火 | | スパゲティミートソース かにかまコンソメスープ みかんクレープ 牛乳 | ぶたにく だいず あさり か にかまぼこ きゅうにゅう | たまねぎ にんじん にんにく マッ シュルーム トマトピューレー トマト チンゲンサイ | スパゲッティ サラダあぶら オリーブゆ バター クレー プ | パセリ 赤ワイン ケチャッ プ ハヤシルウ ウスター ソース こしょう 塩 酒 しょうゆ 鶏スープ | 563 | 23.2 | 23.3 | 2.1 |
| 10 | 水 | | ごはん や とうとうふ あ に 焼きししやも 高野豆腐の揚げ煮 そらまめ ばんかん 牛乳 | ししやも とりにく こおりとう ふ きゅうにゅう | にんじん たまねぎ ピーマン そらま め かわちぼんかん | こめ じゃがいも でんぶん あぶら さんおんとう | しょうゆ みりん 酒 かつ おぶし | 580 | 26.2 | 17.9 | 1.3 |
| 11 | 木 | | はいが ゆ やさい 胚芽パン アスパラシチュー 茹で野菜さつぱり サラダ デコポン 牛乳 | とりにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はな まめ チーズ なまクリーム | たまねぎ にんじん アスパラガス コーン マッシュルーム フロッコリー きゅうり キャベツ レモンかじゅう デコポン | はいがパン じゃがいも サ ラダあぶら こむぎこ バ ター さんおんとう ごまあ ぶら ごま | 白ワイン 塩 こしょう 鶏 スープ しょうゆ 酢 | 560 | 24.7 | 24.1 | 2.5 |
| 12 | 金 | | ごはん チキンみそカツ やさい ずあ かき玉汁 グレープフルーツ 牛乳 | とりにく たまご あかみそ まめみそ とうふ なた ぎゅうにゅう | ながねぎ たまねぎ こまつな りよ く とうもやし にんじん グレープフル ーツ | こめ こむぎこ パンこ あ ぶら さんおんとう ごま ごまあぶら でんぶん | 塩 こしょう しょうゆ み りん 酢 酒 かつおぶし | 601 | 27.7 | 21.2 | 2.6 |
| 15 | 月 | | ごこく なんぶや ごもく 五穀ごはん さばの南部焼き 五目きんぴら みそしる 味噌汁 パインアップル 牛乳 | さば ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ きゅう にゅう | ごぼう にんじん たけのこ こんにゃ く たまねぎ こまつな パイン | こめ ごこくまい さとう ご ま サラダあぶら じゃがい も | みりん しょうゆ 酒 かつ おぶし | 602 | 24.6 | 23.3 | 2.2 |
| 16 | 火 | | ごもく い こくとうむ あじ 五目うどん いも入り黒糖蒸しパン ツナみそ味 サラダ あおりんごグミ 牛乳 | あぶらあげ うずらたまご と りにく なたまご きゅう にゅう なまクリーム ツナフ レーク あかみそ | にんじん ながねぎ こまつな キャ ベツ きゅうり | うどん むしパンミックス さ つまいも サラダあぶら さん おんとう スクールかじゅう うグミ | しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし ラム酒 酢 | 577 | 22.9 | 21.8 | 1.7 |
| 17 | 水 | | ごはん くるみとじゃこの佃煮 野菜のごま煮 こくとう こ 黒糖きな粉アーモンド オレンジ 牛乳 | ちりめんじゃこ とりにく なま あげ きなこ きゅうにゅう | にんじん だいこん ごぼう たけの こ こんにゃく さやいんげん オレンジ | こめ くるみ さとう ごま さといも さんおんとう アー モンド くるざとう | しょうゆ みりん 酒 かつ おぶし | 602 | 23.5 | 24.3 | 1.1 |
| 18 | 木 | | はちみつパン さけ はるまき 鮭とポテトのチーズ春巻 ビーン ズツナサラダ コンソメスープ オレンジ 牛乳 | さけ チーズ ツナフレーク いんげんまめ ひよこまめ あかみそ ベーコン きゅう にゅう | キャベツ きゅうり にんじん たまね ぎ マッシュルーム チンゲンサイ オ レンジ | はちみつパン じゃがいも はるまきのかわ こむぎこ あぶら サラダあぶら さん おんとう | 酒 酢 塩 パセリ こしょう しょうゆ 豚鶏スープ | 581 | 25.0 | 25.6 | 1.8 |
| 19 | 金 | | だいこん ふくじんづ き ぼ 大根とチキンのカレーライス 福神漬け 切り干 だいこん 大根のスープ カクテルゼリーポンチ 牛乳 | とりにく あおだいず ベー コン きゅうにゅう | にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん だいこん トマトピューレー ふく じんづけ エリンギ きりぼしだいこん パインかん みかんかん レモンか じゅう | こめ むぎ じゃがいも サ ラダあぶら オリーブゆ カク テルゼリー さとう | カレー 赤ワイン チャツネ ウスターソース カレールウ ガラムマサラ マサラマイルド 塩 こしょう しょうゆ 鶏ス ープ パセリ | 596 | 19.0 | 20.3 | 2.6 |
| 22 | 月 | | えだまめ みそに きき 枝豆ごはん さばの味噌煮 茎わかめのきんぴ ら みそしる 味噌汁 パナナ 牛乳 | さば あかみそ きわかめ ぶたにく あおだいず とうふ わかめ しろみそ きゅうにゅう | えだまめ しょうが ながねぎ にんじ ん ごぼう こんにゃく パナナ | こめ ごま さとう じゃがい も ごまあぶら | 酒 塩 しょうゆ みりん かつおぶし | 640 | 26.6 | 26.7 | 3.0 |
| 23 | 火 | | ごもくや はいが あおな 五目焼きそば 胚芽ごまドーナツ 青菜とくずし 豆腐のスープ グレープフルーツ 牛乳 | とりにく ぶたにく なたまご あ おのり たまご きゅうにゅう とうふ かまぼこ | キャベツ たまねぎ にんじん りよ く とうもやし こまつな しょうが にん じんにゃく グレープフルーツ | ちゅうかめん サラダあぶら ホットケーキミックス こむぎは いご さとう ごま あぶら グ ラニューとう ごまあぶら でんぶ ん | 塩 こしょう 焼きそばソ ース 中濃ソース ベーキン グパウダー パンコエッセ ンス 酒 鶏スープ | 517 | 24.9 | 21.1 | 1.8 |
| 24 | 水 | | ごはん たくあんじゃこ炒め 肉じゃが 揚げポ ールスープ マスカットゼリー 牛乳 | ちりめんじゃこ ぶたにく あ げボール きゅうにゅう | たくあん たまねぎ にんじん こん にゃく ほししいたけ さやいんげん ぶなしめじ ほうれんそう ながねぎ | こめ ごまあぶら じゃがい も さんおんとう ぶどうゼ リー | しょうゆ 酒 みりん かつ おぶし 塩 こしょう 鶏 スープ | 545 | 23.6 | 11.9 | 3.1 |
| 25 | 木 | | きな粉揚げパン きな粉揚げパン 三色豆 洋風煮込み かいそう 海藻サラダ オレンジ 牛乳 | きなこ だいず ひよこまめ ぶたにく ベーコン あさり かいそうミックス きゅうにゅう | にんじん たまねぎ マッシュルーム おろしにんにく トマト キャベツ きゅ うり コーン オレンジ | コッペパン あぶら さとう じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら ごま | 塩 鶏スープ ケチャッ プ 中濃ソース 赤ワイン しょ うゆ こしょう チリパウ ダー パセリ ローリエ 酢 | 597 | 25.7 | 24.7 | 2.2 |
| 26 | 金 | | ごはん たらこふりかけ しろみぎかな 白身魚のフリッター ツ ナサラダ トックと卵のスープ ばんかん 牛乳 | たらこ しらすぼし メルル ーサ チーズ たまご ツナフ レーク とうふ あさり きゅう にゅう | しらたき キャベツ きゅうり にんじ ん レモンかじゅう ぶなしめじ なが ねぎ こまつな かわちぼんかん | こめ ごま こむぎこ でん ぶん あぶら サラダあぶら さとう トック | ベーキングパウダー パセ リ しょうゆ 酢 こしょう 塩 酒 鶏スープ | 601 | 27.7 | 23.1 | 1.8 |
| 27 | 土 | | うんどうかい <運動会> ハヤシライス コーンサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳 | ぶたにく あさり きゅうにゅう | にんにく しょうが にんじん たまね ぎ マッシュルーム トマト コーン キャベツ きゅうり フロッコリー | こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら さ とう ごま レモンゼリー | 赤ワイン ケチャッ プ デミ グラスソース ハヤシルウ しょうゆ 酢 | 611 | 21.4 | 17.7 | 1.6 |
| 30 | 火 | | わふう 和風ボンゴレスパゲティ ポテトチップスサラダ チョコケーキ 牛乳 | あさり ベーコン かいそうミ ックス ちりめんじゃこ たまご とうにゅう なまクリーム きゅ うにゅう | にんにく たまねぎ マッシュルーム まいたけ キャベツ きゅうり コーン | サラダあぶら スパゲッティ バ ター ごまあぶら さとう ホッ トチップス あぶら ごま こむぎこ さんおんとう チョコレート こ な さとう | 塩 こしょう しょうゆ コン ソメ パセリ 酢 ベーキン グパウダー ココア キュ ラソー | 538 | 20.7 | 23.1 | 2.2 |
| 31 | 水 | | かいかどん みそしる 開花丼 味噌汁 メロン 牛乳 | ぶたにく なまあげ あぶらあ げ わかめ あかみそ し ろみそ きゅうにゅう | ながねぎ たまねぎ にんじん し らたき ぶなしめじ えのきたけ メロン | こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう じゃがいも | 酒 みりん しょうゆ かつ おぶし | 561 | 25.0 | 19.8 | 1.7 |
| 今月の目標 | | | た あと はげ うんどう 食べた後は、激しい運動をさけて休養しましょう。 | | | | 中学年平均 | 584 | 24.4 | 21.7 | 2.1 |

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%



こんげつ ぎょうじしょく
 <今月の行事食>

- 10日(水)・・・^{いま}今がおいしい時期の「そらまめ」、^{しおあじ}ゆでて塩味です。
- 11日(木)・・・^{はる}春においしいアスパラのクリームシチューです。

5月の食材産地

毎月使用する給食の食材について、産地をお知らせいたします。
 天候の都合などにより変更になることも

| 予定食材 | 主な産地 |
|----------|------------|
| じゃがいも | 鹿児島・長崎 |
| にんじん | 徳島・千葉 |
| たまねぎ | 佐賀・和歌山 |
| ながねぎ | 千葉・茨城 |
| きゅうり | 千葉・茨城 |
| きゃべつ | 愛知・千葉・茨城 |
| セロリー | 茨城・静岡・福岡 |
| にら | 茨城 |
| しょうが | 熊本・高知 |
| にんにく | 青森 |
| パセリ | 茨城・静岡・香川 |
| ごぼう | 青森・熊本・鹿児島 |
| こまつな | 千葉・埼玉 |
| もやし | 栃木 |
| 大根 | 千葉・茨城・北海道 |
| チンゲン菜 | 茨城 |
| ブロッコリー | 愛知・千葉・茨城 |
| ピーマン | 茨城 |
| 米 | 千葉 |
| かわちばんかん | 愛媛 |
| きよみオレンジ | 愛媛・和歌山 |
| メロン | 茨城 |
| あまなつ | 熊本・和歌山 |
| オレンジ | アメリカ |
| パイン・バナナ | フィリピン |
| グレープフルーツ | フロリダ・イスラエル |
| 鶏肉 | 宮崎 |
| 豚肉 | 茨城 |