

5月献立表

令和4年度南国市学校給食センター



献立名

	献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間 (主に体の調子をよくする)		黄色の仲間 (主に糖やエネルギーになる)	
		たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
2月	チキンカレー	鶏肉		にんじん	にんにく・生姜・枝豆・玉ねぎ きゅうり・キャベツ・コーン みかん(缶)・黄桃(缶)	米・雑穀米・じゃが芋 砂糖 カクテルゼリー・サイダー	油
6金	めひかりのカレー揚げ うま塩キャベツ みそ汁	めひかりカレー味 厚揚げ・みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ・きゅうり・にんにく 大根・ごぼう	米 青りんごゼリー	油 ごま・ごま油
9月	ポークチャップ ツナボンとえ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん・ピーマン 小松菜・にんじん	しめじ・玉ねぎ・チンゲン菜 もやし・きゅうり	米・砂糖	油
10火	かつお飯	かつお ハム 鶏肉・油揚げ	牛乳	大葉 にんじん・ねぎ	生姜 大根・きゅうり 大根・ごぼう	米・砂糖 おじゃがもちボール	ごま ノンエッグマヨネーズ
11水	厚揚げの五目煮 海藻サラダ	豚肉・厚揚げ ハム	海藻ミックス・牛乳	にんじん	玉ねぎ・干し椎茸・たけのこ・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン	米・でん粉・砂糖 砂糖	油 ごま油
12木	油淋鶏(クーリンチー) ピーマンの塩昆布和え 豆乳入りおみそ汁	鶏肉 油揚げ・みそ	塩昆布 牛乳・豆乳	ピーマン・黄パプリカ にんじん・ねぎ	にんにく・白ねぎ きゅうり しめじ・玉ねぎ	米・でんぷん・小麦粉・砂糖	油
13金	豆腐のカレー煮 ハンサンスウ ミニフィッシュ	豆腐・豚肉・大豆ミート ハム ミニフィッシュ	牛乳	にんじん にんじん	新玉ねぎ・枝豆・にんにく きゅうり	米 春雨・砂糖	油 ごま・ごま油
16月	じゃが芋のうま煮 アスパラサラダ ふりかけ	鶏肉・うすら卵 ツナ ふりかけ	牛乳	にんじん・筋なししいんげん	たけのこ・干し椎茸 アスパラガス・キャベツ・コーン レモン果汁	米・じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ
17火	鯖のごまみそ焼き おかかあえ ひじきの炒め煮	鯖・みそ 鯉節 油揚げ・大豆	牛乳・ひじき	小松菜・にんじん にんじん・筋なししいんげん	もやし・キャベツ	米・砂糖 砂糖 こんにゃく・砂糖	ごま 油
18水	ツナと豆腐のマヨネーズ焼き わかめサラダ ビーフシチュー	ツナ・豆腐 牛肉	わかめ	にんじん にんじん	玉ねぎ・エリンギ きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・枝豆・にんにく	砂糖 じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ ごま油 油
19木	わかめスープ 豆乳プリン	牛肉・炒り卵 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん・小松菜	生姜・もやし・にんにく コーン・玉ねぎ	米・砂糖 豆乳プリン	ごま油
20金	筑前煮 マカロニサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん・筋なししいんげん にんじん	ごぼう・干し椎茸・たけのこ きゅうり・キャベツ	米・じゃが芋・こんにゃく・砂糖 マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ
23月	シイラの新玉ソース じゃが芋のみそ汁 青りんごゼリー	鶏肉・油揚げ しいら みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	山菜ミックス にんにく・生姜・玉ねぎ しめじ・玉ねぎ	米 でん粉・砂糖 じゃが芋 青りんごゼリー	油
24火	豆腐と鶏肉のすき煮 野菜のレモン酢あえ	豆腐・鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	白菜・玉ねぎ きゅうり・キャベツ・もやし・レモン果汁	米・砂糖・こんにゃく 砂糖	油 ごま
25水	マーボーなす 春雨中華サラダ	豚肉・大豆ミート・みそ ハム	わかめ 牛乳	にんじん・にら にんじん	なす・生姜・にんにく・玉ねぎ・たけのこ きゅうり・キャベツ	米・砂糖・でん粉 春雨・砂糖	ごま油・油 ごま・ごま油
26木	牛肉と切干大根の炒め煮 キャベツの土佐和え オレンジ	牛肉・竹輪 鯉節	牛乳	にんじん・筋なししいんげん にんじん	切干大根 キャベツ・きゅうり オレンジ	米・こんにゃく・砂糖 砂糖	油
27金	チキンライス	鶏肉 ハム 豆腐・たまご	牛乳	ピーマン 小松菜 にら・にんじん	玉ねぎ・エリンギ キャベツ・コーン えのきだけ	米 砂糖	油 オリーブ油
30月	じゃが芋のそぼろ煮 アーモンドあえ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん	生姜・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり	米・じゃが芋・砂糖 こんにゃく 砂糖	油 アーモンド・油
31火	韓国風焼とり ツナマヨあえ コンソメスープ	鶏肉 ツナ 鶏肉	牛乳	ねぎ 小松菜・にんじん にんじん	にんにく・生姜 キャベツ 玉ねぎ	米・砂糖 じゃが芋	ごま油・ごま ノンエッグマヨネーズ

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

旬にまつわる言葉

- 走り** …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** …最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	819Kcal
たんぱく質	31.5g
脂質	24.8g
カルシウム	341mg
鉄	3.2mg
食物繊維	4.9g
食塩	2.8g

