



# 5月献立表

令和5年度南国市学校給食センター

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(主に熱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
1月 とろろ汁 子どもの日献立	鶏肉 ハム		小松菜 にんじん・チンゲン菜	生姜・コーン 玉ねぎ・干し椎茸	米・砂糖 春雨 子どもの日ゼリー	油
2火	めひかり うま塩キャベツ みそ汁	めひかり 厚揚げ・みそ	刻みのり 牛乳	にんじん ねぎ	米 春雨 子どもの日ゼリー	油 ごま・ごま油
8月	新じゃが芋のうま煮 アスパラサラダ ふりかけ	鶏肉・うすら卵 ツナ ふりかけ		にんじん・筋なしいんげん 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
9火	かつおの角煮 ゆず和え 新玉ねぎのみそ汁	かつお 厚揚げ・みそ		えんどう 生姜 きゅうり・柚酢 玉ねぎ・しめじ	米 砂糖 砂糖	
10水	鶏肉のみそ照り焼き 塩昆布和え ひじきの炒め煮	鶏肉・みそ 塩昆布 油揚げ・大豆			米・砂糖 こんにゃく・砂糖	ごま 油
11木	ポークチャップ ツナサラダ パイ	豚肉 ツナ		にんじん・ピーマン 小松菜・にんじん	米・砂糖	油 減塩和風ドレッシング
12金	しいらガーリックフライ ポイルキャベツ 米粉のクリームスープ	しいら ウインナー・豆乳		にんじん にんじん	パンズパン・米パン 粉・米粉 りんごジュース 米粉・じゃが芋	油
15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・じゃが芋 砂糖 カットゼリー・ サイダー	油
16火	マーボーなす 切干大根の中華和え	豚肉・大豆ミート・ みそ ハム		にんじん・にら にんじん	米・砂糖・でん粉 砂糖	ごま油・油 ごま・ごま油
17水	鶏肉のゆずがらめ 南瓜サラダ 高野豆腐の煮物	鶏肉 ハム 天ぷら・高野豆腐		南瓜 にんじん・ 筋なしいんげん 玉ねぎ	米・砂糖・でん粉 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ
18木	豆腐と鶏肉のすき煮 野菜のレモン酢あえ	豆腐・鶏肉 ツナ		にんじん・ねぎ にんじん	米・砂糖・こんにゃく 砂糖	油 ごま
19金	鯖のごまみそ焼き 茎わかめの炒め煮 もちもち団子汁	鯖・みそ 天ぷら・大豆 鶏肉		にんじん にんじん・ねぎ	米・砂糖 こんにゃく・砂糖 おじゃがもちボール	ごま 油・ごま油
22月	かわりゆで豚 こぶき芋 野菜たっぷりスープ	豚肉 ウインナー		玉ねぎ コーン 小松菜・にんじん 玉ねぎ・しめじ	米 じゃが芋	
23火	しいらの新玉ソース じゃが芋のみそ汁	鶏肉・油揚げ しいら みそ		にんじん ねぎ わかめ・牛乳	米 でん粉・砂糖 じゃが芋	油
24水	豆腐のカレー煮 パンサンスウ 青りんごゼリー	豚肉・豆腐・挽割大豆 ハム		にんじん にんじん	米 春雨・砂糖 青りんごゼリー	油 ごま・ごま油
25木	牛肉と切干大根の炒め煮 みそドレッシングあえ オレンジ	牛肉・竹輪 花かつお・白みそ		にんじん・筋なしいんげん にんじん	米・こんにゃく・ 砂糖 砂糖	油 ごま・油
26金	韓国風焼とり ツナマヨあえ タイビーエン	鶏肉 ツナ 豚肉		ねぎ 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	米・砂糖 春雨	ごま油・ごま ノンエッグマヨネーズ
29月	新じゃが芋のそぼろ煮 ハムサラダ じゃこの佃煮	鶏肉 ハム かちり		にんじん	米・じゃが芋・砂糖 こんにゃく 砂糖 砂糖	油 オリーブ油 ごま
30火	チキンチキンごぼう おかかあえ 南瓜の味噌汁	鶏肉 花かつお 油揚げ・みそ		小松菜・にんじん 南瓜・ねぎ	米・でん粉・砂糖 砂糖	油
31水	パンパンジーサラダ ヨーグルト	豚肉・たまご ほくしささみ・みそ		にんじん・にら にんじん	米・砂糖・でん粉 砂糖	ごま油・ごま 練りごま

※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。



○今月の給食1回あたり平均栄養価

## 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。



エネルギー	773Kcal
たんぱく質	32.1g
脂質	23.7g
カルシウム	337mg
鉄	3.2mg
食物繊維	6.3g
食塩	2.9g

