令和５年５月の献立表

美浜町学校給食センター

今月の目標

正しい食事のマナーを身に付けよう

日 曜	献立表	主な材料とその働き 赤　体を作る 1群 魚･肉･卵･大豆･大豆製品	2群 牛乳･乳製品･小魚･海藻	緑　体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜･果物･きのこ	黄　体を動かすエネルギーになる 5群 米･パン･めん･いも･砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー Kcal 小学校 中学校
1月	牛乳，クロロールパン		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう，こむぎこ	あぶら	665
	ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく，ぶたにく		トマト	たまねぎ，しょうが	でんぷん，さとう		
	甘夏入りポンチ				あまなつみかん，パイン もも，なし	さとう		823
	南瓜のクリームスープ	とりにく，とうにゅう	スキムミルク	かぼちゃ，にんじん	たまねぎ	じゃがいも，さとう，こめこ コーンフラワー，でんぷん		
2火	牛乳，ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		680
	ちらし寿司の具	ツナ，こおりとうふ		にんじん	しいたけ，えだまめ	さとう		
	ぶり三河みりん焼き	ぶり			しょうが	さとう，でんぷん		835
	若竹汁	とりにく，とうふ	わかめ	にんじん，ねぎ	たけのこ，だいこん			
	☆ちまき					こめこ，さとう		
8月	牛乳，ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		632
	鯖の塩焼き	さば						
	大豆の磯煮	ちくわ，あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう		795
	じゃがいもの味噌汁	とうふ，みそ，ぶたにく		にんじん，ねぎ	たまねぎ，えのきたけ	じゃがいも		
9火	牛乳，麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ，おおむぎ		686
	麻婆豆腐	とうふ，ぶたにく，みそ		にんじん，ねぎ	しょうが,たまねぎ,しいたけ	さとう，でんぷん		
	春巻き	ぶたにく		にんじん，にら	キャベツ，もやし，エリンギ	でんぷん，さとう，こむぎこ	ごまあぶら，あぶら	854
	胡瓜ともやしのナムル				きゅうり，もやし，にんにく	さとう	ごまあぶら	
10水	牛乳，ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		590
	金平肉団子 小2個･中3個	とりにく，ぶたにく だいず		にんじん	ごぼう，たまねぎ，にんにく しょうが，りんご	さとう	ごま	
	野菜の鰹和え	かつお			キャベツ，もやし，きゅうり		ごま	777
	のっぺい汁	ぶたにく，とうふ		にんじん，ねぎ	だいこん，ごぼう	さといも，でんぷん		
	キャンディチーズ 小2個･中3個		チーズ					
11木	牛乳，ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		646
	生揚げと筍の旨煮	とりにく，なまあげ さつまあげ		にんじん，さやいんげん	たまねぎ,たけのこ,しいたけ	さとう		
	蓮根サンドフライ	とりにく			れんこん,たまねぎ,しいたけ	パンこ，でんぷん，こむぎこ	あぶら	830
	野菜と沢庵の和え物				だいこん,キャベツ,きゅうり	さとう	ごま	
12金	牛乳，スライスパン		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ，さとう	あぶら，マーガリン	597
	鮭のバジル焼き	さけ			バジル	こめこ，でんぷん	あぶら	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ，きゅうり，コーン		ドレッシング	758
	肉団子とキャベツのスープ	とりにく，ぶたにく だいず		にんじん	キャベツ，たまねぎ，ねぎ	でんぷん	あぶら	
	大豆チョコクリーム	だいず	スキムミルク			さとう	あぶら	
15月	牛乳，ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		603
	焼売のたれかけ 小2個･中3個	ぶたにく，とりにく だいず，たら			たまねぎ	でんぷん，パンこ，さとう こむぎこ	ごまあぶら	
	棒棒鶏サラダ	ささみ			キャベツ，きゅうり		ドレッシング	765
	海老団子の中華スープ	えび，たら，ほき		にんじん，チンゲンサイ	たまねぎ，しょうが，もやし	でんぷん，マロニー		
	☆ヨーグルト		ヨーグルト					
16火	牛乳，麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ，おおむぎ		654
	カレーライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん，トマト	たまねぎ，グリンピース マンゴー，プルーン	じゃがいも，はちみつ さとう，でんぷん，こめこ	あぶら	
	愛知の大豆入りナゲット 小2個･中3個	とりにく，だいず		にんじん	にんにく	でんぷん，さとう	あぶら	853
	福神漬け			しそ，さやえんどう	しろうり，なす，れんこん きゅうり,しょうが,だいこん	さとう		
17水	牛乳，ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		592
	鰆の西京味噌焼き	さわら，みそ				こめこ，でんぷん，さとう	あぶら	
	野菜と油揚げの和え物	あぶらあげ		こまつな，にんじん		さとう		743
	どさんこ汁	みそ，ぶたにく	わかめ	にんじん,ねぎ,たまねぎ	コーン	じゃがいも		
18木	牛乳，ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		651
	しらすと梅のサッパリご飯の具	はなかつお	しらす	しそ	きゅうり，うめ		ごま	
	信田の胡麻だれかけ	とうふ,あぶらあげ,たら	ひじき	にんじん	しょうが	でんぷん，さとう	あぶら，ごま	807
	肉じゃが	ぶたにく，さつまあげ		にんじん，さやいんげん	しょうが，たまねぎ こんにゃく	じゃがいも，さとう		

19 金	牛乳，白玉うどん		ぎゅうにゅう			ちゅうりきこ		618
	味噌煮込み汁	とりにく，かまぼこ あぶらあげ，みそ		にんじん，ねぎ	はくさい，しめじ，しいたけ	でんぷん		
	三河赤鶏のチキンカツ	とりにく				パンこ，こむぎこ	あぶら	718
	竹輪と胡瓜の酢のもの	ちくわ			きゅうり，キャベツ，コーン	さとう	ごま	
22 月	牛乳，ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		646
	鰯の生姜煮	いわし			しょうが	さとう，でんぷん		
	蓮根とひじきの胡麻マヨ和え	ツナ	ひじき	にんじん	れんこん，コーン，えだまめ	さとう	ごま，ドレッシング	812
	呉汁	だいず，とうにゅう とうふ，みそ		ねぎ	えのきたけ，だいこん ごぼう			
23 火	牛乳，ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		644
	チキンライスの具	とりにく		にんじん，トマト	たまねぎ		あぶら	
	南瓜入りオムレツ	たまご，とりにく		かぼちゃ		でんぷん，さとう	あぶら	796
	野菜のスープ煮	ぶたにく		チンゲンサイ，にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
24 水	牛乳，ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		606
	いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	こめこ，でんぷん，さとう	あぶら	
	金平牛蒡	ぶたにく		にんじん，さやいんげん	ごぼう，こんにゃく	さとう	ごま，ごまあぶら	
	愛知の鰯つみれ団子汁	たら	しらす，あおさ	にんじん，ねぎ	だいこん，えのきたけ しょうが	さとう		776
	プチみかんゼリー 小1個･中2個				みかん	さとう		
25 木	牛乳，ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		608
	生揚げの中華煮	とりにく，なまあげ いか		にんじん，チンゲンサイ	たまねぎ，たけのこ しいたけ，しょうが	さとう，でんぷん	ごまあぶら	
	餃子 小2個･中3個	ぶたにく，とりにく		にら	キャベツ,たまねぎ,しょうが	でんぷん，さとう，こむぎこ	あぶら	783
	小松菜の中華和え	ハム		こまつな	もやし，にんにく	さとう	ごまあぶら	
26 金	牛乳，小型ロールパン		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう，こむぎこ	あぶら，マーガリン	651
	焼きそば	ぶたにく，はなかつお ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ，もやし		あぶら	
	焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう		781
	フルーツの愛知いちごゼリー和え				パイン,みかん,もも,いちご	さとう		
29 月	牛乳，ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		573
	海老カツのソースかけ	だいず，たら	えび		たまねぎ	こむぎこ，さとう，パンこ さとう，でんぷん	あぶら	
	キャベツのゆかり和え			しそ	キャベツ，もやし	さとう		723
	豚汁	ぶたにく，あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん，ねぎ	だいこん，えのきたけ ごぼう			
30 火	牛乳，若布ごはん		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		594
	焼き鯵のおろしだれかけ	あじ			だいこん	こめこ，でんぷん，さとう	あぶら	
	キャベツと薩摩揚げの和え物	さつまあげ，はなかつお		さやいんげん	キャベツ，コーン	さとう		738
	豆腐と湯葉のすまし汁	とうふ，ゆば		ねぎ，にんじん	えのきたけ，たまねぎ			
	型抜きチーズ		チーズ					
31 水	牛乳，ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		631
	鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく，とりレバー			しょうが	こめこ，でんぷん，さとう	あぶら	
	バンサンスー	ハム			きゅうり，キャベツ	マロニー，さとう	ごまあぶら	787
	八宝湯	ぶたにく		にんじん，ねぎ	たけのこ，もやし，はくさい しいたけ，しょうが		ごまあぶら	

☆は学校直送です。

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

基準値		
	小学校	650
	中学校	830

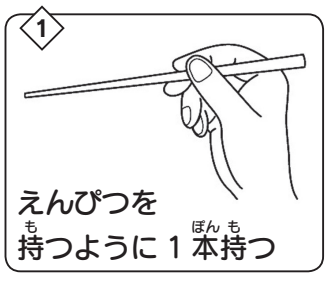
実施予定回数　20回

給食けんこっちゃま

美浜給食だより「手 to 手」

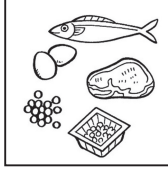
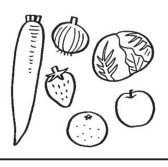
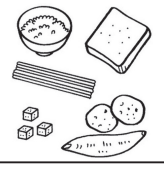
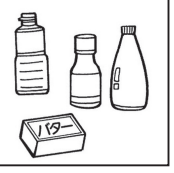
今月の目標　正しい食事のマナーを身に付けよう

みなさんは、はしを正しく持っていますか？はしを正しく持つと食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。正しく持てない人は、毎日少しずつ練習してみましょう。



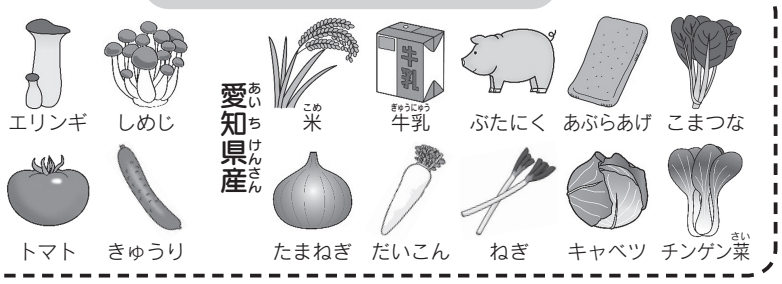
食べものの働きを知ろう

食べ物を同じような栄養素をもつものごとに分けると、６つのグループができます。この６グループの食べ物を、まんべんなく食べるようにしましょう。

１群	２群	３群	４群	５群	６群
筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富	骨や歯をつくるカルシウムが豊富	皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富	病気への抵抗力を高めるビタミンＣが豊富	体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富	効率のよいエネルギーになる脂質が豊富
					

たべものカレンダー　たけのこ

おなかの掃除をする食物繊維が多く含まれています。成長すると竹になる竹の子どもであるため、たけのこと言います。

よくかもう	24日(水)	いかフライ 金平牛蒡
作ってみよう	23日(火)	チキンライス
食育の日	19日(金)	味噌煮込み うどん

今月の地元の食材