

泉大津市中学校給食献立表

月	火	水	木	金
<p>ときめき給食の紹介</p> <p>5月9日のときめきポイント 春が旬の食材</p> <p>ヒメダイは、春から夏にかけて旬を迎える高級魚です！名前に「タイ」とついています。鯛ではなくスズキという魚の仲間です。甘みがあって、とてもおいしい魚です！春の食材として、ほかにも「たけのこ」「春キャベツ」「アスパラガス」を使用しています。食べ物から季節を感じましょう！！</p> <p>5月23日のときめきポイント 大阪の食べ物</p> <p>江戸時代の大阪は、「天下の台所」と呼ばれるほど全国からいろいろな食材などが集まってくる都市でした。昆布もその一つで、北海道でとれた良質な昆布が大阪に集まり、大阪の食文化に根付きました。かみなりは、大阪で昔から食べられている郷土料理の一つです。なすを油で炒めるときに、かみなりのようなパチパチという大きな音がすることから名付けられたそうです。</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質塩分 (kcal) (g) (g) (g)</p> <p>792 23.2 28.1 2.1</p> <p>中華和え チヂミ 1個 牛乳</p> <p>ごはん 麻婆豆腐</p> <p>●ごはん ●牛乳 米 しょうがなたね油 有糖赤みそ 豆板醤 片栗粉</p> <p>●中華和え 白菜 なたね油</p> <p>●チヂミ チヂミ 揚げ油</p>	<p>854 34.3 24.0 2.7</p> <p>ぎゅうりの酢の物 かれのい唐揚げ 1個 牛乳</p> <p>ごはん たけのこ白菜の煮物</p> <p>●ごはん ●牛乳 米 しょうがなたね油(短冊) しょうが 出し昆布 冷凍いんげん 揚げ油 なたね油 豚肉</p> <p>●きゅうりの酢の物 きゅうり ツナフレーク油漬け 乾燥わかめ 粉末昆布</p> <p>●かれのい唐揚げ かれのい切り身 しょうが 片栗粉 揚げ油</p> <p>●かしわもち</p> <p>こどもの日献立</p>	<p>新学期が始まって1か月が経ちました。皆さんは新しい環境に慣れましたか？</p> <p>これから皆さんが元気に学校生活を送れるようにサポートしていきたく思いますのでよろしくお願い致します。</p> <p>5月</p> <p>●ごはん ●シリア 米 シリア 味付のり</p> <p>●おでん 鶏肉 冷凍厚揚げ じゃがいも 寒天 角こんにやく ちくわ ミニがもち なたね油</p> <p>●三色お浸し にんじん 白ねぎ りょくとうもやし</p> <p>●豚肉のねぎだれ 豚肉 片栗粉 揚げ油</p> <p>●味付のり(小袋)</p>	
<p>6</p> <p>【端午の節句】と【子どもの日】</p> <p>●端午の節句 男の子の健やかな成長を願う日</p> <p>●子どもの日 子どもの人格を尊重し、子どもの幸福を願う日</p> <p>どちらも5日ですが、全く意味が違います。</p> <p>【こいのぼり】 強い生命力と海を登って龍になるといふ言い伝えから子どもの出世を祈って飾られるようになった。</p> <p>【たけのこ】 端午の節句にたけのこを食べるのは、竹にあやかって、まっすぐくすくす育ってほしいという願いが込められている。</p> <p>【かしわもち】 かしわの葉は新芽が成長してから古い葉が落ちるため、親が生きて子どもが成長を見守れる縁起の良いものとして食べられている。</p>	<p>698 30.5 33.3 3.3</p> <p>豚肉の塩レモンペッパー グリーンサラダ 牛乳</p> <p>山型食パン クリームシチュー</p> <p>●山型食パン ●牛乳 小麦粉 米粉 パター</p> <p>●クリームシチュー ベーコン 冷凍グリーンピース にんじん 鶏がらスープ 玉ねぎ 豚骨スープ じゃがいも 牛乳 ミックスチーズ</p> <p>●豚肉の塩レモンペッパー 豚肉 キャベツ にんにく レモン汁 しょうが なたね油</p> <p>●グリーンサラダ ツナフレーク油漬け きゅうり キャベツ</p> <p>●青じそドレッシング(小袋)</p>	<p>682 27.1 16.4 3.9</p> <p>焼き豚とエリンギの炒め物 肉野菜焼売 2個 中華麺</p> <p>おにぎり 1個 あんかけラーメン</p> <p>●おにぎり ●のもヨグルト 米 なたね油</p> <p>●あんかけラーメン 豚肉 しょうが 白菜 なたね油 中華だし(素) オイスターソース 片栗粉</p> <p>●中華麺 中華麺 なたね油</p> <p>●肉野菜焼売 焼売 しょうが 白菜 中華だし(素) オイスターソース 片栗粉</p> <p>●焼き豚とエリンギの炒め物 焼売 しょうが 白菜 なたね油 ガーリックパウダー エリンギ</p> <p>●さつまいもチップス(小袋)</p>	<p>517 25.5 5.6 3.4</p> <p>ちりめんじゃこ 春野菜の炒め物 ヒメダイの塩焼き 1個 お茶</p> <p>ごはん(発芽玄米入り) 若竹汁</p> <p>●ごはん(発芽玄米入り) ●お茶 米 発芽玄米</p> <p>●若竹汁 乾燥わかめ だし昆布 たけのこ水蒸(短冊) しょうが 白菜 中華だし(素) オイスターソース 片栗粉</p> <p>●ちりめんじゃこ春野菜の炒め物 ちりめんじゃこ にんじん 春キャベツ アスパラガス なたね油</p> <p>●ヒメダイの塩焼き ヒメダイの切り身</p> <p>●しじみ佃煮(小袋)</p>	<p>792 34.6 23.1 2.7</p> <p>大根のうま煮 鶏肉の照り焼き 牛乳</p> <p>ごはん 豚玉丼(卵入り)</p> <p>●ごはん ●牛乳 米</p> <p>●豚玉丼(卵入り) 豚肉 にんじん 卵 しょうが 白菜 片栗粉 揚げ油</p> <p>●豚丼(卵抜き)【卵アレルギー対応】 豚肉 しょうが 白菜 片栗粉 揚げ油</p> <p>●大根のうま煮 大根 しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ</p> <p>●鶏肉の照り焼き 鶏肉 しょうが 片栗粉</p>
<p>7</p> <p>【端午の節句】と【子どもの日】</p> <p>●端午の節句 男の子の健やかな成長を願う日</p> <p>●子どもの日 子どもの人格を尊重し、子どもの幸福を願う日</p> <p>どちらも5日ですが、全く意味が違います。</p> <p>【こいのぼり】 強い生命力と海を登って龍になるといふ言い伝えから子どもの出世を祈って飾られるようになった。</p> <p>【たけのこ】 端午の節句にたけのこを食べるのは、竹にあやかって、まっすぐくすくす育ってほしいという願いが込められている。</p> <p>【かしわもち】 かしわの葉は新芽が成長してから古い葉が落ちるため、親が生きて子どもが成長を見守れる縁起の良いものとして食べられている。</p>	<p>812 27.4 25.4 3.0</p> <p>香味和え ちくわの天ぷら 2個 牛乳</p> <p>ごはん 豚じゃが</p> <p>●ごはん ●牛乳 米</p> <p>●豚じゃが 豚肉 じゃがいも しょうゆ しょうゆ しょうゆ</p> <p>●香味和え キャベツ しょうゆ</p> <p>●ちくわの天ぷら かつ粉 揚げ油</p> <p>●ごまなしミニフィッシュ</p>	<p>774 26.0 17.1 3.1</p> <p>照り焼き豆腐ハンバーグ 1個 小松菜のツナ炒め 牛乳</p> <p>ごはん 白玉みそ汁</p> <p>●ごはん ●牛乳 米</p> <p>●白玉みそ汁 豆腐 しょうが 白菜 しょうゆ しょうゆ</p> <p>●照り焼き豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ しょうが しょうゆ しょうゆ</p> <p>●小松菜のツナ炒め 小松菜 ツナフレーク油漬け しょうゆ</p>	<p>907 26.1 30.8 3.1</p> <p>かぼちゃココロケ 1個 コーンサラダ 牛乳</p> <p>ごはん カレーライス</p> <p>●ごはん ●牛乳 米</p> <p>●カレーライス 豚肉 しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ</p> <p>●コーンサラダ ツナフレーク油漬け きゅうり 冷凍ホールコーン</p> <p>●かぼちゃココロケ かぼちゃココロケ 揚げ油</p> <p>●フレンチドレッシング</p>	<p>671 29.1 10.0 2.1</p> <p>ひこすり さわらの塩こうじ焼き 1個 みん</p> <p>ごはん つぼん汁</p> <p>●ごはん ●アジミルク 米</p> <p>●つぼん汁 鶏肉 しょうが しょうゆ しょうゆ</p> <p>●ひこすり たけのこ水蒸(短冊) しょうゆ しょうゆ</p> <p>●さわらの塩こうじ焼き さわら切り身 塩こうじ</p> <p>●ふりかけ(抹茶昆布)</p>
<p>13</p> <p>豚肉のバーベキューソテー ポテトサラダ 牛乳</p> <p>ごはん 白菜と鶏肉の塩こうじスープ</p> <p>●ごはん ●コービー牛乳 米</p> <p>●白菜と鶏肉の塩こうじスープ 鶏肉 しょうが しょうゆ しょうゆ</p> <p>●豚肉のバーベキューソテー 豚肉 しょうが しょうゆ しょうゆ</p> <p>●ポテトサラダ ポテト ハム しょうゆ しょうゆ</p> <p>●ふりかけ(お魚)</p>	<p>812 27.4 25.4 3.0</p> <p>香味和え ちくわの天ぷら 2個 牛乳</p> <p>ごはん 豚じゃが</p> <p>●ごはん ●牛乳 米</p> <p>●豚じゃが 豚肉 じゃがいも しょうゆ しょうゆ しょうゆ</p> <p>●香味和え キャベツ しょうゆ</p> <p>●ちくわの天ぷら かつ粉 揚げ油</p> <p>●ごまなしミニフィッシュ</p>	<p>774 26.0 17.1 3.1</p> <p>照り焼き豆腐ハンバーグ 1個 小松菜のツナ炒め 牛乳</p> <p>ごはん 白玉みそ汁</p> <p>●ごはん ●牛乳 米</p> <p>●白玉みそ汁 豆腐 しょうが 白菜 しょうゆ しょうゆ</p> <p>●照り焼き豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ しょうが しょうゆ しょうゆ</p> <p>●小松菜のツナ炒め 小松菜 ツナフレーク油漬け しょうゆ</p>	<p>907 26.1 30.8 3.1</p> <p>かぼちゃココロケ 1個 コーンサラダ 牛乳</p> <p>ごはん カレーライス</p> <p>●ごはん ●牛乳 米</p> <p>●カレーライス 豚肉 しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ</p> <p>●コーンサラダ ツナフレーク油漬け きゅうり 冷凍ホールコーン</p> <p>●かぼちゃココロケ かぼちゃココロケ 揚げ油</p> <p>●フレンチドレッシング</p>	<p>671 29.1 10.0 2.1</p> <p>ひこすり さわらの塩こうじ焼き 1個 みん</p> <p>ごはん つぼん汁</p> <p>●ごはん ●アジミルク 米</p> <p>●つぼん汁 鶏肉 しょうが しょうゆ しょうゆ</p> <p>●ひこすり たけのこ水蒸(短冊) しょうゆ しょうゆ</p> <p>●さわらの塩こうじ焼き さわら切り身 塩こうじ</p> <p>●ふりかけ(抹茶昆布)</p>

月	火	水	木	金
<p>800 33.6 20.8 3.4</p> <p>三色お浸し 豚肉のねぎだれ シリア</p> <p>ごはん おでん</p> <p>●ごはん ●シリア 米 シリア 味付のり</p> <p>●おでん 鶏肉 冷凍厚揚げ じゃがいも 寒天 角こんにやく ちくわ ミニがもち なたね油</p>	<p>662 26.3 18.0 3.3</p> <p>デジブルコギ チョレギサラダ 牛乳</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>●ごはん ●牛乳 米</p> <p>●わかめスープ 鶏肉 にんじん 乾燥わかめ 豆腐 鶏がらスープ なたね油 りょくとうもやし</p> <p>●デジブルコギ 豚肉 にんにく コチジャン なたね油 玉ねぎ</p> <p>●チョレギサラダ キャベツ 有糖ほうれん草 きゅうり</p>	<p>769 31.8 23.5 2.9</p> <p>ほうれん草のソテー ホキのオーロラソース 1個 牛乳</p> <p>ごはん トマトチキンチャウダー</p> <p>●ごはん ●牛乳 米</p> <p>●トマトチキンチャウダー 鶏肉 トマトケチャップ トマトピューレ トマト水蒸 玉ねぎ 米粉 オリーブ油</p> <p>●ほうれん草のソテー ツナフレーク油漬け 有糖ほうれん草 オリーブ油</p> <p>●ホキのオーロラソース ホキ切り身 トマトケチャップ 白みそ</p>	<p>619 24.5 12.3 2.5</p> <p>かみなり トンテキ お茶</p> <p>ごはん(発芽玄米入り) 昆布のみそ汁</p> <p>●ごはん(発芽玄米入り) ●お茶 米 発芽玄米</p> <p>●昆布のみそ汁 玉ねぎ にんにく 出し昆布 有糖赤みそ 有糖白みそ</p> <p>●かみなり なす しょうゆ しょうゆ</p> <p>●トンテキ 豚肉 にんにく キャベツ ウスターソース なたね油</p> <p>●ヨーグルト</p>	<p>693 32.5 32.8 3.6</p> <p>ウイナーとエリンギのソテー タンダリーチキン 牛乳</p> <p>山型食パン コーンポターージュ</p> <p>●山型食パン ●牛乳 小麦粉 米粉 パター</p> <p>●コーンポターージュ ベーコン 冷凍ホールコーン 玉ねぎ しょうゆ 有糖赤みそ 有糖白みそ ミックスチーズ 白ワイン パター 米粉</p> <p>●ウイナーとエリンギのソテー カットウイナー チンゲン菜 赤ピーマン オリーブ油 ガーリックパウダー エリンギ</p> <p>●タンダリーチキン 鶏肉 にんにく しょうが カレー粉 トマトケチャップ</p>
<p>27</p> <p>鮭とじゃがいものコンソメ焼き ハムのマリネ 牛乳</p> <p>ごはん ハヤシライス</p> <p>●ごはん ●牛乳 米</p> <p>●ハヤシライス 牛肉 にんにく 玉ねぎ しょうゆ しょうゆ</p> <p>●鮭とじゃがいものコンソメ焼き 鮭肉切り じゃがいも しめじ</p> <p>●ハムのマリネ ボンレスハム オリーブ油 ワインビネガー しょうゆ なたね油</p>	<p>725 30.5 14.2 3.1</p> <p>塩焼きとり キャベツの昆布和え みん</p> <p>ごはん 味噌ずき煮</p> <p>●ごはん ●アジミルク 米</p> <p>●味噌ずき煮 豚肉 玉ねぎ 白菜 白ねぎ しょうゆ しょうゆ</p> <p>●塩焼きとり 鶏肉 白ねぎ</p> <p>●キャベツの昆布和え キャベツ だし昆布</p>	<p>804 24.4 36.7 4.0</p> <p>鶏肉のガーリックソテー ピザ春巻 1個 牛乳</p> <p>キャロットピラフ ABCマカロニスープ</p> <p>●キャロットピラフ ●牛乳 米 キャロットピラフの素</p> <p>●ABCマカロニスープ ベーコン マッシュルーム アルファベットマカロニ にんにく しょうゆ しょうゆ</p> <p>●鶏肉のガーリックソテー 鶏肉 オリーブ油 ガーリックパウダー</p> <p>●ピザ春巻 ピザ春巻 揚げ油</p>	<p>801 29.7 28.5 2.1</p> <p>豚肉の生姜炒め ぶり味噌漬フライ 1個 牛乳</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p> <p>●ごはん ●牛乳 米</p> <p>●キャベツのみそ汁 キャベツ しょうゆ しょうゆ</p> <p>●豚肉の生姜炒め 豚肉 しょうゆ しょうゆ</p> <p>●ぶり味噌漬フライ ぶり味噌漬フライ 揚げ油</p>	<p>796 35.5 24.5 4.2</p> <p>豚キムチ にらまんじゅう 1個 牛乳</p> <p>ごはん 八宝菜(卵入り)</p> <p>●ごはん ●牛乳 米</p> <p>●八宝菜(卵入り) 豚肉 にんにく 白菜 チンゲン菜 しょうが しょうゆ しょうゆ</p> <p>●豚キムチ 豚肉 しょうが しょうゆ しょうゆ</p> <p>●にらまんじゅう</p>

『郷土料理を知ろう!』

食育メニューとして、毎月郷土料理を紹介します。
『つぼん汁・ひこすり』が登場します。

つぼん汁は、人吉球磨(ひとよしくま)地域に伝わる郷土料理で、お祝いの席やお祭りの時に食べられている汁物です。お祝いの料理なので、具材は7種類の奇数でそろえます。深い碗に入れて食べられていたことから、「つぼの汁」と呼ばれ、変化し「つぼん汁」という名前がついたと言われています。

焼き豆腐・油揚げ・厚揚げのうち必ず一つ入り、出汁も地鶏だけでなく、焼きえび・煮干し・干し椎茸でとることもあり、各家庭によって味が少しずつ違います。

ひこすりは、「ひこすり」という意味の方言で、「ひこすり」がなまったもので、味噌をたけのこにすり付けるように作るので「ひこすり」という名前がついたと言われています。熊本県では、たけのこの季節に、必ず登場する家庭料理の一つです。ぜひ、熊本県の名物を楽しんでください!!

5月学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13~20%	脂質 エネルギーの20~30%	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	749	29	22.4	3.2	339	3.4	239	0.49	0.47	30	4