

# 給食だより 5月

令和4年度

勝浦町学校給食センター



しんねんど はじ まって はや げつ あたら かんきょう  
新年度が始まって早1か月。新しい環境やゴールデンウィーク  
ぎょうじ つか て し き がっこう ひ  
の行事などで、疲れが出やすい時期です。学校がある日はもちろ  
やす ひ はやねはやお こころ あさ  
ん、休みの日にも早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べ  
いちにち げんき  
て一日を元気にスタートさせましょう。

こころ からだ げんき す  
**心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!**



はやね・はやおきを  
こころ  
心がける



あさ・ひる・ゆうの3食  
をしっかりと食べる



日中は元気に  
からだを動かす

きゅうしよく しゅん じもと しよくざい  
給食では、できるだけ旬のものや地元の食材  
つか こころ  
を使えるよう心がけています。



## 5月の献立紹介

- 2日(月)…5月5日の端午の節句の行事食「かしわもち」がつくよ! 小さいけど…
- 10日(火)…勝浦町産の牛肉としいたけが入っているから「勝浦カレー」
- 12日(木)…旬の新じゃがを使った新じゃがのそばろ煮。今だけの特別なじゃがいもです。
- 13日(金)…人気のきなこ揚げパン。小学校1年生も気に入ってくれるかな?
- 17日(火)…暑くなってきたので、食欲をそそるチキン南蛮を! 揚げた鶏肉に甘酢をからめ、その上にタルタルソースをかけていただきます。
- 五月汁には、旬のたけのこ、春人参、新ごぼう、わかめが入ります。
- 19日(木)…勝浦のしいたけを使ったしいたけの麦チャーハン!
- 20日(金)…旬のアスパラを使ったアスパラのサラダ!
- 23日(月)、27日(金)…徳島県の特産物であるしいたけ、れんこんが入った手作りミンチカツ! 調理員さんが、がんばってくれます。

## 5月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加味(%) たんぱく質 しほう(%)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
2 (月)	ごはん	牛乳	異だくさんみそしる あまからとりごぼう かしわもち	750 27.6 20.6	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ みそ とり にく	にんじん はくさい ぶ なしめじ こまつな こ ぼう	こめ でんぷん あぶら さとう 白ごま かし わもち(はなし)
6 (金)	コッペパン りんごジャム	牛乳	やきそば ころころまめサラダ	643 29.3 22.4	牛乳 ぶたにく いか カツ天 けずりぶし あ おのりこ だいす	ジャム キャベツ もやし にんじん 葉ねぎ えだ まめ きゅうり コーン	コッペパン ちゅうかめ ん あぶら ごまドレ ッシング
9 (月)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ やきぎょうざ	685 25.8 21.0	牛乳 ぶたにく みそ ぎょうざ	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ビーマン にんにく しょうが	こめ さとう あぶら ごま油 でんぷん
10 (火)	かつらカレー	牛乳	フルーツのゼリーあえ ふくしんづけ	711 18.6 17.9	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ グリン ピース バインアップル みか ん ふくしんづけ	こめ じゃがいも あか ワイン あぶら ます かつとぜりー
11 (水)	ごはん	牛乳	さわにわん さばのしおやき こまつなごまあえ	641 32.0 20.8	牛乳 ぶたにく あぶら あげ こんぶ かつお さば	だいこん にんじん ごぼ う にんにく ほししい たけ 葉ねぎ こまつな キャベツ	こめ 白ごま さとう
12 (木)	ごはん	牛乳	しんじゃがのそぼろに ひじきのすだちすあえ	671 24.8 18.5	牛乳 ぎゅうにく 厚揚げ ひじき ちくわ ち りめん	こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり すだち	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
13 (金)	きなこあげパン	牛乳	パンキンポタージュ ツナマヨオムレツ ブルーベリーゼリー	670 25.0 30.9	牛乳 きなこ とりにく ベーコン つなおむれ つ	かぼちゃ たまねぎ ほ んしめじ にんじん か ぼちゃ パセリ	コッペパン さとう あ ぶら こめこ パター なまクリーム ゼリー
16 (月)	ごはん せとふうみふり かけ	牛乳	とうふのちゅうかふう にあわっこナムル	619 24.5 18.2	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム わかめ	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり こまつな すだ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま油
17 (火)	ごはん	牛乳	さつきじる チキンなんばん ポイルキャベツ	639 27.2 20.2	牛乳 あぶらあげ わか め みそ とりにく	たけのこ にんじん ご ぼう 葉ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう たるたるそーす
18 (水)	ごはん	牛乳	やさしいとだいすのいそ いわしのうめい アーモンドあえ	690 30.6 20.8	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいす いわ し	にんじん たまねぎ こ んにゃく グリンピース キャベツ こまつな	こめ じゃがいも あぶ ら さとう アーモンド
19 (木)	しいたけのむぎ 炒め	牛乳	ちゅうかスープ しゅうまい	616 25.4 20.1	牛乳 やきぶた 炒りたま ご とりにく ベーコン とうふ ポークしゅうまい	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 葉ねぎ しょうが にんにく きくらげ はくさい ほうれんそう	こめ おしむぎ ごま油 あぶら
20 (金)	コッペパン	牛乳	とりにくとやさしいトマトに アスパラのサラダ がんきヨーグルト	666 30.3 20.9	牛乳 とりにく ハム げんきヨーグルト	にんじん たまねぎ ほん しめじ グリンピース キャベツ アスパラガス	コッペパン じゃがいも さとう あぶら ごま ドレッシング
23 (月)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる てづくりミンチカツ ポイルキャベツ	716 24.6 23.8	牛乳 あぶらあげ わか め みそ きゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ぶな しめじ 葉ねぎ れんこん しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも こむ ぎこ パンこ あぶら
24 (火)	ごはん のりつくだに	牛乳	こうやどうふのたまごとし キャベツともやしのこますあ え	628 27.3 17.1	牛乳 のりつくだに こ うやどうふ とりにく さつまあげ ★たまご	たまねぎ にんじん え だまめ キャベツ もや し すだち	こめ さとう 白ごま
25 (水)	ごはん	牛乳	かきたまじる さわらのてりやき 小松菜のおひたし	620 31.3 16.5	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ ★たまご こんぶ かつお さわら けずり ぶし	にんじん たまねぎ しい たけ 葉ねぎ しょうが ゆず こまつな はくさい もやし	こめ でんぷん さとう
26 (木)	ごはん	牛乳	ぶたのしょうがやき 切り干し大根のツナあえ ひゅうがなつゼリー	674 26.3 19.0	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん ビー マン しょうが だいこん こまつな キャベツ	こめ さとう あぶら 白ごま ひゅうがなつゼ リー
27 (金)	しょくパン	牛乳	おしむぎいりスープ てづくりミンチカツ ポイルキャベツ	663 26.8 28.6	牛乳 とりにく ベーコ ン わかめ きゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん は くさい れんこん キャ ベツ しいたけ	しょくパン おしむぎ こむぎこ パンこ あぶ ら
30 (月)	ごはん しそひじき	牛乳	パンサンスウ いかのかりんあげ	689 26.4 19.1	牛乳 ひじき ハム ★ たまご いか	きゅうり にんじん キャベツ きくらげ しょうが	こめ マロニー さとう ごま油 白ごま でん ぷん あぶら
31 (火)	ぶたどん	牛乳	じゃこあえ かたぬきチーズ	655 27.6 20.4	牛乳 ぶたにく ちりめ ん チーズ	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ にんにく こま つな もやし	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま油 白こ ま

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。