

# 給食だより 5月

令和5年度

勝浦町学校給食センター



新年度が始まって早1か月。昔から「五月病」という言葉があるように新しい環境の中でたまった疲れが出やすい時期です。学校がある日はもちろん、休みの日にも早ね早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて一日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



5月5日は「端午の節句」

しょうぶ湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、すこやかな成長と幸せを願います。



## 5月の献立紹介

- 1日(月)…旬の新じゃがを使った「そばろに」。  
今だけの特別なじゃがいもを味わおう！
- 2日(火)…5月5日の端午の節句の行事食「かしわもち」がつくよ！
- 8日(月)…「はるいろサラダ」には、旬のアスパラが入ります。
- 12日(金)、22日(月)…食数が少ないので、手間をかけて「てづくりハンバーグ」。
- 16日(火)…暑くなってきたので、食欲をそそる「チキンなんばん」を！揚げた鶏肉に甘酢からめ、その上にタルタルソースをかけていただきます。  
「さつきじる」には、旬のたけのこ、春人参、新ごぼう、わかめが入ります。



## 5月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加味(%) かわけ(%) しぼり(%)	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				
1 (月)	ごはん	牛乳	あつあげとしんじやがのそぼろ キャベツのごますあえ	634 23.6 18.9	牛乳 ぶたにく 厚揚げ さつまあげ あぶらあ げ	にんじん たまねぎ え だまめ しょうが キャ ベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
2 (火)	ごはん	牛乳	具だくさんみそしる あまからとりごぼう かしわもち	716 27.7 20.8	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 し いたけ こまつな ごぼ う	こめ でんぷん あぶら さとう 白ごま かし わもち (はなし)
8 (月)	ドライカレー	牛乳	はるいろサラダ	661 24.6 22.7	牛乳 ぶたにく ぎゅう にく レンズまめ ハム	しょうが にんにく たま ねぎ にんじん ヒーマン キャベツ アスパラガス コーン	こめ あかワイン あぶ ら ドレッシング
9 (火)	ごはん あじつけのり	牛乳	とりとこんにゃくのみそに じゃこあえ	583 27.5 14.6	牛乳 あじつけのり とり りにく ちくわ みそ ちりめん	こんにゃく ごぼう に んじん えだまめ しょ うが こまつな もやし	こめ じゃがいも あぶ ら ごま油 白ごま
10 (水)	むぎごはん ごまこんぶ	牛乳	やさしいたっぷりすましじる ちくわの2しょくあげ ミニトマト	643 28.6 21.5	牛乳 こんぶつくだに と うふ あぶらあげ かつお こんぶ ちくわ あおの りこ	しいたけ にんじん は くさい こまつな トマ ト	こめ おしむぎ あぶら
11 (木)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため パンパンジー	601 27.0 19.4	牛乳 ぶたにく とり にく	きむち にんじん たま ねぎ なら きくらげ にん にく きゅうり キャベツ	こめ ごま油 さとう 棒々鶏ドレッシング
12 (金)	コッペパン	牛乳	やさしいのスープ てづくりハンバーグ ポイルキャベツ	667 29.8 29.2	牛乳 ベーコン ぶたに く ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほ うれんそう キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ さとう
15 (月)	ごはん	牛乳	ぶたのしょうがゆき きりほしだいこんのすの もの	622 24.0 21.6	牛乳 ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ヒーマン しょうが だ いこん きゅうり	こめ さとう あぶら 白ごま
16 (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	603 27.3 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 菜ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう たるたるそーず
17 (水)	ごはん	牛乳	くきわがめのきんぴら いわしのうめに アーモンドあえ	663 29.5 23.5	牛乳 ぶたにく くきわ がめ さつまあげ いわ し	ごぼう にんじん こん にゃく えだまめ キャ ベツ こまつな	こめ 白ごま さとう ごま油 さとう アーモ ンド
18 (木)	ピビンバ	牛乳	にらたまスープ チーズ	658 31.3 24.3	牛乳 ぎゅうにく とり にく みそ とりにく ベー コン とうふ ★たまご チーズ	しょうが にんじん も やし ほうれんそう た まねぎ なら きくらげ	こめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
19 (金)	コッペパン	牛乳	とりとやさしいトマトに ハムとえだまめのサラダ ひゅうがなつゼリー	646 30.2 21.1	牛乳 とりにく ハム	にんじん たまねぎ ほん しめじ グリンピース ト マトビュレ キャベツ えだまめ コーン	コッペパン じゃがいも さとう あぶら ごまド レッシング ひゅうがなつ ゼリー
22 (月)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる てづくりわふうハンバー グ ポイルゆきい	660 28.1 22.3	牛乳 あぶらあげ わか め みそ ぶたにく ぎゅうにく とうふ	にんじん たまねぎ ぶ なしめじ 菜ねぎ だい こん キャベツ	こめ じゃがいも パン こ
23 (火)	ごはん	牛乳	まあぼうとうふ さんしょくナムル	630 27.6 22.3	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけ のこ ほししいたけ 菜ね ぎ しょうが にんにく もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん ごま油 白ご ま
24 (水)	ごはん	牛乳	にくじゃが きゅうりとわかめのすの もの	632 23.4 18.6	牛乳 ぶたにく ぎゅう にく さつまあげ ちり めん わかめ	にんじん たまねぎ こ んにゃく えだまめ きゅうり ゆず	こめ じゃがいも あぶ ら 白ごま さとう
25 (木)	ごはん	牛乳	とんじる いわしいりハンバーグ キャベツとちくわのカ レマヨあえ	590 23.2 15.9	牛乳 ぶたにく とうふ みそ いわしいりハン バーグ ちくわ	はくさい ごぼう にん じん こんにゃく 菜ね ぎ キャベツ	こめ さつまいも ノン エッグマヨネーズ
26 (金)	コッペパン りんごジャム	牛乳	パンサンズフ いかのかりんあげ	690 29.3 24.3	牛乳 ハム ★たまご いか	ジャム きゅうり にん じん キャベツ きくら げ しょうが	コッペパン マロニー さとう ごま油 白ごま でんぷん あぶら
29 (月)	ごはん	牛乳	はっほうさい やきぎょうざ	641 27.0 20.3	牛乳 ぶたにく いか えび ぎょうざ	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぷん
30 (火)	ごはん	牛乳	さわにわん しろみざかなのすだちふ うみ ゆかりあえ	613 27.4 18.3	牛乳 ぶたにく あぶら あげ こんぶ かつお メルルーサ	だいこん にんじん ごぼ う こんにゃく ほししい たけ こまつな すだち キャベツ	こめ でんぷん あぶら さとう
31 (水)	ハヤシライス	牛乳	りっちゃんのにげんきサラ ダ	658 24.1 22.6	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく ハム こんぶ け ずりぶし	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ こんに ゃく トマトビュレ キャ ベツ コーン ゆず	こめ じゃがいも あか ワイン なまクリーム あぶら さとう

※ 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。