令和7年度 5月の献立表(小学校・支援学校)

須崎市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	お か ず	しょくひんのしゅるいとほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	木	まっちゃんパン	○	せんぎりやさいのスープ にくだんこのチリソース だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 ベーコン にくだんこ かんてん	セロリー・たまねぎ・キャベツ にんじん・にんにく・しょうが ながねぎ・だいこん・きゅうり コーン	まっちゃんパン こめあぶら さとう	5月1日の「十八夜」にちなんで、抹茶パンにしました。この日にご飯とお茶は上等なものとされ、また、この日にお茶を飲むと長生きすると言われています。	エネルギー 637	脂質 23.6
2	金	ごはん	○	はるやさいのとんじり いなだのみりんじょうゆやき だいこんのいそづけ	牛乳 ふたにく・とうふ いなだ・わかめ みそ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・かぶ キャベツ・だいこん・きゅうり	ごはん じゃがいも	いつもの豚汁を、新じゃが、新玉ねぎ、かぶ、春キャベツなど春野菜を使って作りまし。春野菜はわからかく、甘みやみずみずしさがあるので、それを感じながら食べてほしいです。	エネルギー 639	脂質 22.2
7	水	たけのこごはん	○	《だんごのせつくこんだて》 よしのじる さわらのさいきょうみそやき やさいのあおじそあえ かしわもち	牛乳 とうふ さわら とりにく	にんじん・あまじゃきえのき こまつな・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり・あおじそ	たけのこごはん でんぶ かしわもち	「端午の節句献立」です。みなさんの元氣な成長を願って、たけのこ飯にします。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起をかついて、柏もちを食べるようになりました。	エネルギー 612	脂質 15.7
8	木	ソフトめん	○	ミートソース とりにくとこおりとうふの あまからあげ あまなつみかん	牛乳 ふたにく とりにく こおりとうふ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ トマト あまなつみかん	ソフトめん さとう でんぶ こめあぶら	今年度初のソフトめんです。子ども達や先生方に人気の「ミートソース」は、野菜のみじん切りがたっぷり入った具だくさんのソースです。深皿を使って、めんにもソースを絡めながらいただきます。	エネルギー 736	脂質 25.5
9	金	ごはん	○	にくだんごとほくさいのスープ カラフルピーマンのいためもの もやしのナムル	牛乳 みそ ふたにく にくだんこ	にんじん・たまねぎ・ほくさい こまつな・にんにく・しょうが あかパプリカ・もやし・きゅうり	ごはん さとう・こめあぶら でんぶ こま	赤と黄色のカラフルなピーマン(パプリカ)を使って、色鮮やかなめし物です。「料理は使った勝負！」ですが、実際は目から入る情報でおいしさの8割が決まるそうです。料理の色どりはおいしさにつながります。	エネルギー 588	脂質 19.2
12	月	ごはん	○	あまじゃきえのきのみそしる シルバーのごまだれかけ なめだけあえ	牛乳 みそ あぶらあげ シルバー	たまねぎ・だいこん にんじん・あまじゃきえのき ほくさい・キャベツ こまつな・きゅうり・なめだけ	ごはん でんぶ さとう こま	長野県は、えのきをはじめとした、きのこの栽培が盛んです。きのこ文化に欠かせない「なめだけ」を和え物に使います。また、「甘じゃきえのき」は須崎市で作られた、「じゃきえのき」として食感がおいしいきのこです。	エネルギー 566	脂質 18.2
13	火	コッペパン	○	ポトフ とりにくのハーブやき アスパラガスのサラダ	牛乳 ウィンナー とりにく ツナ	しめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ・にんにく・コーン アスパラガス	コッペパン こめあぶら じゃがいも	アスパラガスは、冬の間に土の中で栄養を蓄えて、春になると土から茎が出てきて、1日に4〜6cm伸びるパワーのある野菜です。名前の由来にもなっている「アスパラギン酸」は、疲労回復や、スタミナアップに効果があります。	エネルギー 590	脂質 19.4
14	水	ごはん	○	ごもくスープ むしぎょうざ 2こ マーボーとうふ	牛乳 ふたにく・いか ぎょうざ みそ・とうふ	たまねぎ・にんじん・しめじ もやし・ほくさい・にら しょうが・にんにく たけのこ・ながねぎ	ごはん こめあぶら でんぶ さとう	麻婆豆腐の隠し味は「とうぼんじゅん」と「てんめんじゅん」という中国で生まれた調味料です。「てんめんじゅん」は甘みそなので、子どもたちが食べやすいマイルドな味付けになります。	エネルギー 614	脂質 18.7
15	木	まるパン	○	ほくさいとふたにくのスープ ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ	牛乳 ふたにく ハンバーグ	にんじん・たまねぎ あまじゃきえのき・しめじ ほくさい・チンゲンさい キャベツ・きゅうり・えだまめ	まるパン こめあぶら	ハンバーグは丸パンにはさんで、「セルフハンバーガー」にして食べてもいいですね。給食ではパンの時もご飯の時も、主食とおかずや汁物を組み合わせておいしく食べられるように、献立を考えています。	エネルギー 588	脂質 21.1
16	金	ごはん	○	チキンカレー いかあられ こんにゃくサラダ	牛乳 いか とりにく あおりの	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり ずりおろしりんご	ごはん じゃがいも でんぶ こめあぶら こんにゃく・さとう	カレーの日は、ご飯をもりもり食べることができまね。ただ、よく噛んで食べることが忘れてしまいがちなため、おかずかみゆえのあるものを組み合わせています。「いかあられ」をよくかんでいただきます。	エネルギー 666	脂質 19.6
19	月	ごはん	○	わかだけじる とりにくのてりやき ひじきのいために	牛乳 かまぼこ・とうふ わかめ・とりにく ひじき・さつまあげ	たまねぎ たけのこ にんじん	ごはん さとう・でんぶ こめあぶら こんにゃく	この春採れたばかりの山の幸「たけのこ」と、海の幸「わかめ」を使った「吾竹汁」は、この時期の旬を合わせた汁ものです。かつおと昆布の合わせだてで旬の素材を味わいましょう。	エネルギー 552	脂質 13.2
20	火	コッペパン	○	はるキャベツとウィンナーのスープ おからカレーコロッケ いとかまぼこのサラダ うわゴールド(みかん)	牛乳 ウィンナー おからカレーコロッケ かまぼこ	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・だいこん・こまつな うわゴールド	コッペパン こめあぶら さとう	「宇和ゴールド」は、「和製グレープフルーツ」とも呼ばれ、さわやかな甘みと酸味が特徴的、今が旬の柑橘類です。「自分で皮をむく」ことも大切な経験です。ぜひ、チャレンジしてください。	エネルギー 622	脂質 21.6
21	水	ごはん	○	《かみかみすきかっこのひ》 しんじゃがとしんたまねぎのみそしる きびなごのなんぼんづけ くきわかめとつぼつけのかみかみあえ	牛乳 あぶらあげ みそ・きびなご くきわかめ	たまねぎ・にんじん しめじ・ながねぎ キャベツ・きゅうり つぼつけ	ごはん じゃがいも でんぶ こめあぶら	「きびなご」は、丸ごと食べられる今が旬の魚です。食べやすくなるようにじっくり揚げたので、アゴを使いよくかんで食べてください。丸ごと食べて、カルシウムもしっかりとりましょう。	エネルギー 568	脂質 15.7
22	木	ちゅうかソフトめん	○	みそラーメンスープ えびしゅうまい 2こ かふうあえ	牛乳 ふたにく みそ・ハム えびしゅうまい	ながねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ こまつな・きゅうり	ちゅうかソフトめん こめあぶら でんぶ こま	2回目のソフトめんです。「みそラーメンスープ」は具だくさんで野菜のうま味が出ています。お店や市販のラーメンスープに比べると薄味ですが、汁も全部飲み干すことを考えて味付けしています。	エネルギー 593	脂質 17.7
23	金	ごはん	○	あぶらあげとこまつなのみそしる キムたくごはんのぐ わふうサラダ	牛乳 みそ・ツナ あぶらあげ ふたにく	たまねぎ・だいこん・にんじん あまじゃきえのき・ほくさい たけのこ・つぼつけ・ながねぎ こまつな・ほくさいキムチ・キャベツ・きゅうり	ごはん さとう こめあぶら	長野県が発祥の地である「キムたくご飯」は、漬物をおいしく食べてほしいという願いで考えられました。深皿に盛ったご飯にかけていただきます。	エネルギー 573	脂質 17.7
26	月	ごはん	○	もすくとわかめのみそしる さけのしおこうじやき やさいのごまあえ	牛乳 とうふ・もすく わかめ・あぶらあげ みそ・さけ	にんじん・ほくさい ながねぎ・もやし キャベツ・こまつな	ごはん さとう こま	「塩こうじ」は肉や魚を柔らかくし、うま味を加えてくれます。ふっくらと焼きあがった餅で、ご飯をもりもり食べてください。	エネルギー 591	脂質 22.3
27	火	コッペパン	○	いかボールスープ キーマカレー かいそうサラダ	牛乳 いかボール ふたにく かいそう	にんじん・たまねぎ ほくさい・こまつな にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ	コッペパン こめあぶら こめこ さとう	玉ねぎをたっぷり使った「キーマカレー」は、カレーの辛みの中に、玉ねぎの甘さも感じられます。その甘みを出すために、じっくりと炒めて作りました。	エネルギー 615	脂質 22.1
28	水	なめし	○	からみとうふじる かまぼこのうめてんぶら だいこんとツナのサラダ	牛乳 ふたにく・とうふ みそ・かまぼこ かんてん・ツナ	たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ ゆかり・だいこん きゅうり・うめ	なめし こめあぶら こめあぶら こむぎこ	かまぼこに、ゆかりと乾燥梅を混ぜた衣をつけて揚げた「梅天ぷら」は、ほんのり梅の酸味が感じられる、揚げ物だけと違ってりとした味わいです。	エネルギー 599	脂質 19.9
29	木	コッペパン	○	きりほしだいこんのスープ とりにくのオーロラソース フルーツあえ	牛乳 ベーコン とりにく みそ	にんじん・たまねぎ あまじゃきえのき・ほくさい きりほしだいこん・パインかん チンゲンさい・なつみかんかん	コッペパン こめあぶら でんぶ さとう ナタデココ・ゼリー	切り干し大根をスープに入れると、ほんのり甘みが出て優しい味わいになります。手軽に使える、栄養も豊富なので、ぜひ家庭の料理にも使ってください。	エネルギー 663	脂質 20.1
30	金	ごはん	○	すざかひんのべ しんだけのこのにもの キャベツのこんぶあえ おかかふりかけ	牛乳・あぶらあげ ふたにく・みそ さつまあげ・とりにく しおこんぶ・ふりかけ	たまねぎ・だいこん・ほくさい こまつな・あまじゃきえのき たけのこ・にんじん キャベツ・きゅうり	ごはん しんとん こめあぶら・さとう こんにゃく	この春とれたたけのこを、鶏肉やこんにゃくと一緒に煮込みます。シャキッとしたたけのこの歯触りは、この季節の楽しみですね。	エネルギー 603	脂質 13.8

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6月2日(月)です。
(児童・生徒の引き落としは、ありません。)

毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」