



給食献立表



No. 1
2024年5月

上田市立武石小学校

こんげつのもくひょう：じょうぶなからだをつくろう

風薫るさわやかな季節になりました。木々の若芽が、やわらかな萌黄色で目に優しくつりますね。給食では、アスパラガス、たけのこ、かぶ、にら、新玉ねぎ、カツオ、あじなど旬の食材を使い、初夏を感じるメニューを組み入れました。5月27日～31日には給食週間があります。新年度になり1ヶ月が過ぎ、新しい環境にも慣れてくる頃ですが、疲れも出る頃です。早寝をして十分な睡眠をとり、規則正しい生活で疲れをためないようにしましょう。特に、一日の始まりの朝ごはんをしっかり食べることがポイントです。

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
1水	○	たけのごはん	あぶらあげ、みそ	たけのこ、にんじん	こめ、あぶら、さとう	626 kcal
		ささみのこみあげ	とりにく	すくすく伸びるたけのこと、縁起の良い柏もちで、こどもの日のおいしい献立です。	こむぎこ、あぶら	29.8 g
		かぶのそくせきづけ	こんぶ		キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ	ごま
		すましじる	なると	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ		2.8 g
		かしわもち			かしわもち 	
2木	○	ごはん			こめ	643 kcal
		あつあげきのこだれ	あつあげ、ぶたにく	えのきたけ、ねぎ	あぶら、さとう、かたくりこ	28.9 g
		ミモザサラダ	たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら	24.1 g
		こおりどうふとこまつなのみそじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな		2.0 g
7火	○	しょくパン			しょくパン	633 kcal
		てづくりハンバーグ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ 	あぶら、パンこ、さとう	28.5 g
		キャベツのレモンドレッシングあえ		キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじる	さとう、あぶら	23.4 g
		コーンスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、コーン	あぶら、こめこ	2.7 g
8水	○	ごはん	新緑揚げは、抹茶を使って若葉色に揚げます。		こめ	622 kcal
		ちくわのしんりょくあげ	ちくわ	まっちゃ	こむぎこ、あぶら	24.9 g
		なっとうサラダ	なっとう、かつおぶし	キャベツ、にんじん、だいこん	あぶら	18.0 g
		じゃがいものみそじる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	じゃがいも	2.5 g
9木	○	ソフトめん			ソフトめん	645 kcal
		ミートソース	ぶたにく、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ	あぶら、さとう、バター、こむぎこ	28.0 g
		かいそうサラダ	かいそう、ツナ	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	ごま、さとう	25.4 g
		きよみオレンジ		きよみオレンジ		2.3 g
13月	○	ごはん	アスパラガスは、せんぜい畑の方から納めていただきます。		こめ	609 kcal
		じゃがいもとアスパラのそぼろに	とりにく	にんじん、アスパラガス	じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ	25.9 g
		ひじきとチーズのてっこつサラダ	ハム、チーズ 	キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう	19.9 g
		だいこんとあつあげのみそじる	あつあげ、みそ	だいこん、たまねぎ、こまつな		2.4 g
14火	○	コッペパン			コッペパン、	667 kcal
		アジのパンこやき	あじ		あぶら、パンこ	33.9 g
		ブロッコリーとポテトのサラダ		ブロッコリー、にんじん、キャベツ、レモンじる	じゃがいも、マヨネーズ	24.1 g
		ミネストローネ	ベーコン、あさり、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト	あぶら、マカロニ	2.9 g
15水	○	ごはん			こめ	619 kcal
		むしどりのごまだれかけ	とりにく		さとう、かたくりこ、ごま	28.6 g
		わふうサラダ	ほたてがい	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	17.4 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ	あぶら、ワンタン	1.9 g
16木	○	ごはん			こめ	612 kcal
		ごもくたまごやき	たまご、とりにく	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう、かたくりこ	26.3 g
		きりほしだいこんのサラダ	とりにく、のり 	きりほしだいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう、マヨネーズ	20.5 g
		たまねぎのみそじる	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	じゃがいも	2.0 g
17金	○	ごはん			こめ	619 kcal
		ポテトとレバーのケチャップに	レバー		じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう	23.3 g
		ほうれんそうとツナのサラダ	ツナ	キャベツ、ほうれんそう、コーン、レモンじる	あぶら	18.7 g
		うみのさちスープ	ひじき、なると、わかめ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな		1.8 g



日・曜	牛乳(希)	こんだて	おもな ざいりょう			1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちようしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
20月	○	さんしょくそぼろどん	とりにく, たまご	たまねぎ, にんじん, むきえだまめ	こめ, さとう, あぶら	605 kcal
		ごまあえ		ほうれんそう, もやし, にんじん	ごま, さとう	26.5 g
		キャベツのみそしる	あぶらあげ, わかめ, みそ	たまねぎ, キャベツ, ねぎ		19.6 g
						2.4 g
21火	○	ピザトースト	ベーコン, チーズ	たまねぎ, エリンギ, ピーマン	パン, あぶら	602 kcal
		ツナサラダ	ツナフレーク	キャベツ, きゅうり, コーン, レモンじる	あぶら	26.2 g
		ポトフ	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, キャベツ, だいこん	じゃがいも	23.7 g
						3.0 g
22水	○	ごはん	さつきじるは、旬のたけのこと根菜を使った汁で		こめ	627 kcal
		とりにくのみそやき	とりにく, みそ		あぶら, かたくりこ	28.7 g
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ, にんじん, ブロッコリー	はるさめ, さとう, あぶら, ごま	20.1 g
		さつきじる	とりにく, とうふ, みそ	にんじん, たけのこ, ごぼう, ほししいたけ, ねぎ	あぶら	2.1 g
23木	○	うどんふうソフトめん			そふとめん	641 kcal
		にくうどんじる	ぶたにく, とうふ	たまねぎ, にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ	あぶら, しらたき, さとう, かたくりこ	28.8 g
		スパイシービーンズ	だいず 		かたくりこ, こめこ, あぶら	17.2 g
		グリーンサラダ		アスパラガス, きゅうり, キャベツ, にんじん	あぶら	2.2 g
24金	○	ひじきごはん	とりにく, あぶらあげ, ひじき	にんじん, むきえだまめ	こめ, あぶら, さとう	560 kcal
		さわらのレモンじょうゆやき	さわら さわらは、春が旬です。	レモンじる		29.3 g
		あさづけ		キャベツ, きゅうり, にんじん		18.2 g
		じゃがいもとうふのみそしる	とうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, ねぎ, ほうれんそう	じゃがいも	2.6 g
27月	○	ごはん	給食週間 27日~31日まで		こめ	613 kcal
		てづくりしゅうまい	ぶたにく, とりにく	ほししいたけ, たまねぎ	かたくりこ, パンこ, さとう, あぶら, しゅうまいのかw	26.2 g
		はるさめサラダ	ハム 	きゅうり, キャベツ, にんじん, コーン	はるさめ, ごまあぶら, さとう	18.5 g
		にらたまじる	たまご	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, にら	かたくりこ	2.1 g
28火	○	まっちゃあげパン	きなこ	まっちゃ	パン, さとう, あぶら	615 kcal
		いとかんてんのサラダ	かんてん	きゅうり, キャベツ, にんじん	さとう, りごま	27.3 g
		ポークビーンズ	ぶたにく, だいず	にんじん, たまねぎ, トマト, パセリ	あぶら, じゃがいも, さとう	22.6 g
						2.0 g
29水	○	ごはん	旬のかつおを新玉ねぎソースでいただきます。		こめ	639 kcal
		かつおのしんたまねぎソース	かつお 	たまねぎ, あおしそ	かたくりこ, あぶら, さとう	29.0 g
		さわやかポテトサラダ		にんじん, キャベツ, コーン, むきえだまめ	じゃがいも, マヨネーズ	19.2 g
		ふのすましじる	かまぼこ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ほうれんそう	ふ	2.0 g
30木	○	ごはん			こめ	650 kcal
		マーボーどんのぐ	ぶたにく, とうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ねぎ, にら	あぶら, あぶら, さとう, かたくりこ	31.0 g
		ひたしまめ	だいず		さとう	20.3 g
		わかめスープ	わかめ	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, ねぎ, えのき		2.8 g
		みしょうかん		みしょうかんは、和風グレープフルーツとも呼ばれています。		
31金	○	ターメリックライス			こめ	725 kcal
		キーマカレー	ぶたにく	セロリー, にんじん, たまねぎ, ピーマン, りんごピューレー	あぶら, じゃがいも, バター, こむごこ	23.4 g
		すくすくサラダ	チーズ	アスパラガス, キャベツ, コーン	マヨネーズ	29.6 g
		てづくりぶどうゼリー	イナアガー	ぶどうジュース, レモンじる	さとう	2.1 g
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー629 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂肪 20.9 g	食塩相当量2.3 g	今月の地元の食材 こめ, だいず, アスパラガス, にら, ねぎ, えのきだけ ★都合により献立を変更することがあります
基準値 (3,4年生)		660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	

みんながぞろえば
栄養満点!



さつき
皐月

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月(さなえつき)」「小苗月(こなえつき)」が略されたという説があります。米作りは大変な作業です。毎日感謝していただきましょう。

