



令和4年度5月学校給食献立予定表



河川湖南中学校組合立河川湖南中学校

日	こんだてめい		主に体の組織をつくる(赤の仲間)		主に体の調子を整える(緑の仲間)		主にエネルギーになる(黄の仲間)		食育ひとくちメモ
	しゅよく 主食	おかず	1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6群(脂質) ゆし 油脂	
2月	とみざわこわめし(たけのこごはん) きびなごのかりかりフライ 大根ときゅうりのごま和え わかめとうふのみそしる	とみざわこわめし きびなご 大根ときゅうりのごま和え わかめとうふのみそしる	とみざわこわめし きびなご とうふ みそ	わかめ	にんじん きぬさや 黄パプリカ 赤パプリカ にんじん	たけのこしいたけ 大根 きゅうり ねぎ たまねぎ	米 麦 砂糖 片くり粉 米粉 砂糖	油 ごま ごま油	5月5日はこどもの日です。たけのこは1日に20~30cmも一気に成長し、わかめも若い芽を子どもに例えて縁起が良いです。
6日	ぶたどん	新ごぼうのあまからあげ ゆかり和え 新じゃがいものみそしる	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しいたけ しらたき ごぼう 大根 きゅうり たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 片くり粉 砂糖	油 ごま	ごぼうは食物繊維が多く、おなかの調子を整えてくれます。ポリフェノールが多く、様々な生活習慣病を予防してくれます。
9日	子どもパン	マカロニグラタン カラフルサラダ 野菜のコンソメスープ あま夏ゼリー	とみざわこわめし ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	パセリ ブロッコリー・赤パプリカ にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン たまねぎ はくさい あま夏	マカロニ 砂糖 ワインルウ 油 バター	油 ドレッシング	あま夏は、今が旬です。夏みかんの中では甘みがあります。免疫力upのビタミンCや疲労回復によりクエン酸等が多く含まれてい
10日	ハヤシライス	大豆じゃこチーズ グリーンサラダ アセロラゼリー	ぶた肉 大豆	生クリーム ちりめんぼし チーズ	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン アセロラ	米 麦 砂糖 片くり粉 砂糖 ゼリー	油 バター 油	ビタミンCの王様であるアセロラを沖縄で初めて収穫する時期なので、制定されました。日焼けや病気の予防効果があります。
11日	野菜焼きそば	とりのからあげ わかめスープ チーズドック	ぶた肉 とみざわこわめし とうふ かまぼこ		にんじん わかめ チーズ	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ	油 片くり粉 小麦粉	油 ワッフル	わかめは、子どもの成長や脳の働きを維持する成分が含まれています。一度にたくさんではなく、少しずつ毎日とるといいです。
12日	わかめごはん	松風焼き きんぴられんこん 三つ葉とゆばのすましじる	とみざわこわめし ぶた肉 さつまあげ かまぼこ ゆば		にんじん にんじん いんげん みつば	ねぎ しょうが ごぼう れんこん しめじ	米 麦 砂糖 パン粉 砂糖	ごま ごま油	松風焼きは、能の話「松風(待つ風)ばかりで浦さみし」が由来。表にごまを乗せ、裏は何も付いていないことから名付けられました。
13日	麦ごはん	さわらの香味焼き 牛じゃが ふのみそしる	まごわやさしい 給食	さわら 牛肉	にんじん さやいんげん にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ しらたき キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 ごま油	ごま 油	食材の頭文字「まごわやさしい」のすべてそろった給食です。1日ですべてそろうと、こころとからだに良いそうです。
16日	ちくわのいそべあげ 小松菜のツナ和え ヨーグルト にこみうどん	ちくわのいそべあげ 小松菜のツナ和え ヨーグルト いなりずし	ちくわ ツナ	ヨーグルト	小松菜 にんじん	コーン たまねぎ しいたけ ねぎ	ごまごこ 油 ドレッシング	ごま油	ブルガリア地方のヨーグルトと長生きの研究者の誕生日を制定し、ヨーグルトの良さをみんなに知ってもらいたい日となりました。
17日	初かつおフライ 野菜とさつまあげ炒め なめこのみそしる りんごとカルピスゼリー	初かつおフライ 野菜とさつまあげ炒め なめこのみそしる りんごとカルピスゼリー	かつお さつまあげ とうふ みそ		にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ もやし コーン ねぎ なめこ りんご	小麦粉 片栗粉 油	油	今が旬のかつおです。かつおは休みなく泳ぎ続けているので赤い筋肉が引き締まっています。食べやすくフライにしました。
18日	手作りチーズ入りバーガー わかめと野菜サラダ コーンポタージュスープ セノビーゼリー	手作りチーズ入りバーガー わかめと野菜サラダ コーンポタージュスープ セノビーゼリー	ぶた肉 たまご 大豆 わかめ	チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ 大根 たまねぎ コーン	パン 砂糖 パン粉 砂糖 油 バター	ごま油 ごま油	8のつく日でコソコソ給食です。歯や骨に良いカルシウムが豊富です。毎日付く牛乳やチーズやわかめ等に含まれています。
19日	キムチチャーハン	手作りツナぎょうぎ ナムル もずくとたまごのスープ	ぶた肉 ツナ	チーズ	にんじん ほうれんそう にんじん ちんげんさい	しょうが はくさいキムチ ねぎ たまねぎ もやし きくらげ	米 麦 ぎょうぎの皮 小麦粉 砂糖 砂糖	ごま油 マヨネーズ 油 ごま ごま油	キムチは腸内環境を整える乳酸菌が豊富です。長野県発祥の給食メニューとしてテレビでも紹介されました。
20日	麦ごはん	アジのピリから焼き 切干大根の物 けんちんじる あま夏みかん	アジ さつまあげ とみざわこわめし とうふ みそ		にんじん いんげん にんじん	ねぎ しょうが ごぼう 切干大根 大根 こんにゃく ねぎ しいたけ あま夏みかん	米 麦 砂糖 砂糖	油 油	旬のアジは、味が良いからという意味で名付けられたそうです。脳の栄養になるDHA(ドコサヘキサエン酸)も多いです。
23日	ツイストきなこあげパン	シーザーサラダ ふわふわたまごスープ はちみつレモンゼリー	きなこ		ブロッコリー 黄パプリカ にんじん ちんげんさい	キャベツ レタス たまねぎ レモン	パン 砂糖 クルトン じゃがいも パンこ	油 油	毎月1回23日前後にふじがね地区の富士山プレミアム牛乳を出します。骨や歯を作り、イライラを防ぐカルシウムが豊富です。
24日	麦ごはん	さげのねぎソース じゃがいものうまに とうふと三つ葉のすましじる	さげ ぶた肉 とうふ かまぼこ		にんじん さやいんげん にんじん みつば	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ こんにゃく しめじ	米 麦 砂糖 片くり粉 砂糖	油 ごま油 油	じゃがいもは春に九州地方から収穫が始まり、収穫したての新じゃがは水分が多いです。
25日	セサミトースト	サラダスパゲティ かぶのクリームスープ りんご			トマト パセリ にんじん ちんげんさい	きゅうり レタス コーン たまねぎ かぶ りんご	パン 砂糖 スパゲティ 砂糖 じゃがいも ルウ	油 油	セサミはゴマのことで、小さな粒に5大栄養素がすべて含まれています。すりつぶすことで栄養が吸収され便通もよくなります。
26日	カレーライス	いかのレモンじょうゆ 大根とツナサラダ	ぶた肉 いか		にんじん ツナ	たまねぎ しょうが にんにく レモン きゅうり 大根 レタス	米 麦 片くり粉 砂糖 砂糖	油 油	春先から夏にかけて旬になるいかです。うま味成分タウリンは疲労回復にもいいです。他の魚よりタウリンが2倍以上含まれます。
27日	麦ごはん	ぶた肉のしょうが焼き ちくぜんに 小松菜のみそしる	ぶた肉 とみざわこわめし あぶらあげ みそ		にんじん きぬさや 小松菜	しょうが たまねぎ にんにく ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ たまねぎ	米 麦 砂糖 砂糖	油 油	5月27日は語呂合わせで、小松菜の日です。ほうれんそうの5倍のカルシウムを含み、ビタミン等栄養価が高いです。
30日	コッペパン	ブルーベリージャム チキンのバーベキューソース 春キャベツのサラダ ポトフ	とみざわこわめし ツナ ウインナー		ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 はくさい	パン ブルーベリージャム 小麦粉 砂糖 砂糖	油 バター 油	魚や肉を食べやすくするために、色々なタレのレシピがあります。バーベキューソースはケチャップ・ソース・バター等を混ぜます。
31日	みそラーメン	春巻き チョレギサラダ マーラーカオ	ぶた肉 とみざわこわめし コチュジャンみそ	のり	にんじん いら にんじん	にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ きゅうり レタス サニーレタス	めん 皮 片くり粉 はるさめ 砂糖 砂糖	あぶら ごま油	チョレギサラダは、実は日本独自の料理です。韓国のりをまぶした生野菜のサラダです。ごま油がベースのドレッシングを作ります。

献立内容は物価高騰等都合により変更することがあります

美味しい旬の食材リスト



葉を食べる野菜(春キャベツ・ちんげんさい・三つ葉・サラダ菜・豆苗・ニラなど)、さや豆などの野菜(エンドウ、絹さやなど)、根菜類(新じゃがいも、新ごぼうなど) 茎を食べる野菜(アスパラなど)、山菜(うど・タラの芽・コシアブラ・ワラビ・ゼンマイ・コゴミ・フキ・たけのこ・よもぎ・行者にんにくなど)、果物(甘夏・夏みかん・日向夏・ジュシーフルーツなど)、魚介類(初かつお・キビナゴ・アジ・赤魚・カレイ・ほたて・イカ・タコなど) 海そう類(わかめ・ひ

★献立表の見方★家庭科の教科書に準じて食品を仲間分けしています。料理名を横に見ていくと入っている食品がわかります。