

令和6年 5月分学校給食献立予定表

波佐見町立学校給食センター

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価		
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)		
	主食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
7 火	ごはん	ポークカレー フルーツ入りサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース みかん缶	キャベツ おろしりんご パイン缶	米 じゃがいも さとう	カレーウ 油	582 17.4	740 21
8 水	波佐見の ごはん	野菜たっぷりみそ汁 鯛の照り焼き きんぴら	ぶた肉 ぶり 麦みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう	だいこん 深ねぎ	波佐見米 さとう でん粉	ごま 油	599 24.1	756 29.2
9 木	黒砂糖パン	五目うどん いかの天ぷら きゅうりの中華あえ	とり肉 いか天ぷら	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ	きゅうり	黒さとうパン うどん さとう	ごま油 油	550 22.2	734 29
10 金	麦ごはん	じゃがいものそばろ煮 ひじきあえ (中) 鯛のみぞれ煮	とり挽き肉 厚揚げ 天ぷら (中) いわしみぞれ煮	牛乳 しそひじき	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリーンピース	キャベツ こんにゃく	米 じゃがいも さとう でん粉	油	556 20.5	800 30.5
13 月	ごはん	のっぺい汁 さばのみそ煮 からしあえ	とり肉 厚揚げ さばみそ煮	牛乳	にんじん こねぎ	きゅうり こんにゃく	コーン	米 里芋 さとう でん粉	油	605 24	735 27.8
14 火	麦ごはん	親子丼 ごまぜあえ りんごゼリー	とり肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ もやし	キャベツ しいたけ	米 麦 さとう でん粉 ゼリー	ねりごま 油	605 23.9	759 29.4
15 水	波佐見の ごはん	さつま汁 豚肉の生姜煮 (中) 納豆	とり肉 ぶた肉 納豆 麦みそ	牛乳	にんじん いんげん こねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが	だいこん つきこんにゃく	波佐見米 さつまいも さとう	油	585 23.7	800 33.9
16 木	米粉パン	コーンミルクスープ チキンナゲット トマト	ベーコン チキンナゲット	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン	コーン	米粉パン じゃがいも	油	611 25.1	850 33.9
17 金	ごはん	家常豆腐 中華風あえもの	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ セロリ	きゅうり たけのこ	米 さとう でん粉	油	614 26.6	760 32.5
20 月	小型 コッペパン	焼きそば ごぼうサラダ 一食マヨネーズ	ぶた肉 かまぼこ 天ぷら ちくわ ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり	キャベツ ごぼう	コッペパン ちゃんぽん麺 さとう	マヨネーズ 油	運動会 代休	784 34.5
21 火	麦ごはん	豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼き ごまあえ	とり肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 こねぎ	たまねぎ もやし	米 麦 さとう でん粉	すりごま 練りごま	運動会 予備日	733 35.3	
22 水	波佐見の ごはん	五目豆 鯛の生姜煮 即席漬け	とり肉 大豆 いわし生姜煮	牛乳 昆布	にんじん いんげん	キャベツ こんにゃく	ごぼう	波佐見米 じゃがいも さとう	油	628 26.3	749 30.6
23 木	コッペパン	野菜スープ トンカツ 塩もみきゅうり いちごジャム	とり肉 トンカツ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ きゅうり	キャベツ セロリ	コッペパン いちごジャム	油	606 26.1	748 31.7
24 金	スタミナ ライス	中華スープ 春巻き オレンジ	牛肉 中華つくね	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ ごぼう グリーンピース	キャベツ オレンジ	米 春雨 さとう	油	610 21	776 25.7
27 月	ごはん	じゃがいものみそ汁 とり肉の照り焼き ごまあえ	とり肉 麦みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草	たまねぎ 深ねぎ	キャベツ	米 じゃがいも さとう でん粉	すりごま 練りごま	583 23.7	中体連 代休
28 火	ごはん	ビーフ汁 鰹のスパイコ	ぶた肉 かつお	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ	キャベツ	米 ビーフ さとう	ごま油 油	590 24.9	750 30.7
29 水	波佐見の ごはん	つみれ汁 厚焼き卵 大豆とひじきの煮物 ミニみかんゼリー	とり挽き肉 たちおつみれ 厚焼卵 大豆 麦みそ 合い挽き肉	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ	深ねぎ	波佐見米 さとう ゼリー	油	589 25.9	722 30.6
30 木	パン	カレースパゲティ カラフルサラダ	合い挽き肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン トマト水煮缶	たまねぎ 枝豆 しめじ	きゅうり コーン	パン スパゲティ さとう	カレーウ オリーブオイル 油	625 24.1	801 30
31 金	ごはん	けんちん汁 鶏肉のごま揚げ ゆかりあえ	とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こねぎ	キャベツ こんにゃく	ごぼう	米 じゃがいも でん粉	ごま 油	583 24.6	734 29.8

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるもとになる」に分類しています。
食品群では5群に入ります。
★献立名に(中)とついているものは、中学校のみの献立です。

今月使用予定の地元の食材
毎週水曜日は、波佐見町内各地区の米を使用
ほうれん草、えのきたけ、わかめ、煮干しは県内産を使用予定。

具だくさんの汁物で「しっかり朝ごはん」
野菜たっぷりみそ汁
大根・玉ねぎ・小松菜・深ねぎ・鬼木の麦みそ(だし)・煮干し(だし)

5年生の家庭科の授業では、みそ汁について学習しますが、みそ汁に入れる具のことは「汁の具(み)」といいます。
献立表では、その月の汁の具を紹介していきますので、ご家庭での参考にしてください。
朝ごはんは一日の活動の源です。朝に温かい汁物をとると、ほっとしますよね。温かい朝食をとると体温が上がり、体が目覚めて、早く活動状態になれるのです。

