

令和6年5月 学校給食予定献立表 No.1

島原市立学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1 (水)	五目ごはん	とりにく 油揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ	こめ 米 さとう		744	868
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					31.1	36.0
	すまし汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しらたま 白玉もち			
	長崎県産ぶりの照り焼き	ぶり				さとう			
	梅肉あえ	かつお節			キャベツ ねりうめ				
かしわもち					かしわもち				
2 (木)	ドライカレーサンド	あいびきく 合挽肉 ひよこ豆		にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり	コッペパン	カレールウ	618	781
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					26.3	33.2
	コーンシチュー	ベーコン	だっしふんにゅう 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	マーガリン		
7 (火)	米粉パン					こめ 米粉パン		580	763
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					24.2	31.0
	和風スパゲティ	ベーコン 鮭		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	スパゲティ	あぶら 油		
ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら 油			
8 (水)	ごはん					こめ 米		586	744
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					22.3	28.4
	みそ汁	とうふ 油揚げ 麦みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ				
	ちくわのごま揚げ	ちくわ				こむぎこ 小麦粉	ごま 油		
ひじきの含め煮	とりひき肉 さつまあげ	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら 油			
9 (木)	ドッグサンド	フランクフルト			キャベツ	コッペパン さとう		650	754
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			かたくり粉		26.4	30.5
	じゃが芋のベーコン煮	ぶた肉 ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
10 (金)	ハヤシライス(麦ごはん)	ぎゅうにく 牛肉	だっしふんにゅう 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ 小麦 麦	ハヤシルウ マーガリン 油	644	774
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					22.3	25.9
	大豆サラダ	大豆		にんじん	きゅうり	さとう	マヨネーズ		
13 (月)	ごはん					こめ 米		635	767
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					26.6	30.2
	じゃが芋のそぼろ煮	とりひき肉 厚揚げ ちくわ		にんじん	こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう	かたくり粉		
	いわしの梅煮	いわしの梅煮(いわし)							
土佐あえ	かつお節		にんじん	きゅうり					
14 (火)	コッペパン					コッペパン		599	731
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					22.9	27.4
	ウイナーと白いんげんのパスタ	ウイナー 白いんげん豆		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	ペンネ			
カラフルサラダ			あか 赤ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら 油			
15 (水)	ごはん					こめ 米		688	790
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					28.8	32.7
	マロニースープ	とりにく		にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ しいたけ	マロニー			
	豚キムチ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ もやし 白菜キムチ	さとう かたくり粉			
ヨーグルト		ヨーグルト							
16 (木)	コッペパン					コッペパン		596	748
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					24.3	28.8
	ごぼうのクリームスープ	ベーコン	だっしふんにゅう 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう マッシュルーム	こむぎこ 小麦粉	マーガリン		
	トマトオムレツ	トマトオムレツ(卵)							
フレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし おろしりんご	さとう	あぶら 油			
17 (金)	グリンピースごはん		わかめ		グリンピース	こめ 米		677	790
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					22.0	24.5
	さつま汁	とりにく 鶏肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも			
	コロケ	ぎゅうにく 牛肉				コロケ	あぶら 油		
レモンあえ		わかめ		キャベツ	さとう				

※ 4・5月分の給食費は5月7日(火)に引き落とししますのでよろしくお願ひします。

令和6年5月 学校給食予定献立表 No.2

島原市立学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
20 (月)	ごはん					米		593	730
	牛乳		牛乳					25.3	31.2
	筑前煮	とり肉	あつあげ 棒天	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく れんこん	じゃがいも さとう			
	きびなごごまフライ		きびなご			ごま油			
	ゆかりあえ		にんじん	キャベツ					
21 (火)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		587	771
	牛乳		牛乳					29.4	36.7
	肉団子スープ	つくね		にんじん ほうれん草	たまねぎ	ごま油			
	焼きビーフン	ぶた肉 イカ		にんじん いら	もやし キャベツ ぶなしめじ	ビーフン	あぶら油 ごま油		
22 (水)	ごはん					米		612	749
	牛乳		牛乳					26.4	32.5
	スーミータン	とり肉 卵		パセリ	たまねぎ どうもろこし	かたくり粉	ごま油		
23 (木)	ホイコーロー	ぶた肉 赤みそ		にんじん ピーマン 赤ピーマン	キャベツ	さとう	ごま油		
	フィッシュサンド	ほきフライ			キャベツ	コッペパン	あぶら油 卵	602	721
24 (金)	牛乳		牛乳					27.3	30.8
	ラビオリと野菜のスープ	とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ	ラビオリ			
	ポークカレー(麦ごはん)	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース おろしりんご	米 麦 じゃがいも	カレールウ	592	756
27 (月)	牛乳		牛乳					20.0	23.9
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	あぶら油		
	ごはん					米		624	765
28 (火)	牛乳		牛乳					26.8	31.6
	凍り豆腐の含め煮	凍り豆腐 とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	さとう			
	さばの味噌煮	さつまあげ			グリーンピース				
	鯖じそあえ	さば みそ			キャベツ				
29 (水)	はちみつパン					はちみつパン		594	733
	牛乳		牛乳					21.4	25.8
	きつねうどん	とり肉 油揚げ はんぺん		ねぎ にんじん	たまねぎ	うどん			
30 (木)	ごぼうナッツ				ごぼう	かたくり粉 さとう	あぶら油 アーモンド		
	ごはん					米		646	780
	牛乳		牛乳					28.6	33.5
31 (金)	チャーシュー豆腐	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ		にんじん	たけのこ しいたけ グリンピース	さとう かたくり粉			
	パンサンスー		わかめ		きゅうり	はるさめ さとう	ごま油 ごま		
	コッペパン					コッペパン		590	742
30 (木)	牛乳		牛乳					26.0	32.1
	ポークビーンズ	ぶた肉 ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう			
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パイン 黄桃				
31 (金)	キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん ピーマン	白菜キムチ	米	いりごま	615	779
	牛乳		牛乳					24.7	30.1
	わかめスープ	とうふ とり肉	わかめ	こまつ菜	たけのこ しいたけ				
	ミンチカツ	ミンチカツ					あぶら油		
きゅうりの南蛮漬				きゅうり	さとう	ごま油			

今月の行事について
 5/2(木) 三会小学校歓迎遠足
 5/13(月) 中学校体育大会振替休日
 5/27(月) 小学校春季運動会代日

今月の季節を味わうメニューは「**グリーンピースごはん**」です
 毎月19日は食育の日です。今月は19日が日曜日のため、17日(金)に食育の日のメニューがあります。今月は、旬の「グリーンピース」を使ったごはんです。この時期に出回る旬のグリーンピースは、香りがあって、最もおいしいと言われています。お家でも旬の食材を食べてみてください。

スポーツには多くのエネルギーが必要

わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁
 体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)
 糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

※ 献立は、予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。よろしくお願ひします。