

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
2 月	彩りごはん	牛乳	【こどもの日献立】 めぎすの塩こうじ焼き うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	青大豆 しらす干し 牛乳 めぎす ツナ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 大麦 ごま マヨネーズ	コーン にんにく うど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ 長ねぎ	756	33.5	23.4	2.6
6 金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ハンバーグの甘酒トマトソース 上越産野菜のサラダ 発酵のまちののっぺい	牛乳 牛肉 豚肉 ちりめんじゃこ 青大豆 鶏肉 厚揚げ	米 でんぷん パン粉 砂糖 甘酒 ごま 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく トマト 五月菜 切干大根 干ししいたけ にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん	815	33.8	20.3	2.1
9 月	ゆでうどん	牛乳	ごまみそ坦々スープ フィッシュ＆チーズナッツ 冬菜の磯あえ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 片口いわし チーズ のり	ゆでうどん 米油 砂糖 ねりごま ごま アーモンド	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 長ねぎ 冬菜 もやし	837	36.2	24.6	2.7
10 火	ごはん	牛乳	【食育の日献立：青森県】 さめのから揚げ味噌ソース 青森さんぴら せんべい汁 りんごゼリー	牛乳 さめ みそ さつま揚げ 鶏肉	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま ごま油 せんべい	しょうが にんじん ごぼう 大根 大根葉 にんにく 干ししいたけ えのきたけ 長ねぎ りんご	888	29.9	23.9	2.4
11 水	こめ粉パン	牛乳	チョコクリーム 手作り玉子焼き アスパラのサラダ 季節野菜のポトフ	牛乳 ツナ チーズ 卵 鶏肉 豚肉 いんげん豆	こめ粉パン チョコクリーム 米油 ごま油 じゃがいも	ほうれん草 アスパラガス にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ かぶ	851	40.1	28.3	3.4
12 木	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ひじきの彩りあえ 春キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ	735	31.4	15.7	2.2
13 金	ごはん	牛乳	ポーク焼売 ツナごまサラダ 豆腐の中華煮	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 うずら卵 豆腐	米 パン粉 砂糖 でんぷん 米油 ごま ごま油	玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン しょうが にんにく にんじん メンマ えのきたけ にら	867	35.3	25.1	2.2
16 月	ごはん	牛乳	豚肉のごま焼肉 チーズポテト かきたまみそ汁	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 卵 みそ	米 米油 ねりごま ごま じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン にんじん えのきたけ 長ねぎ ほうれん草	847	37.2	24.2	2.4
17 火	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズ焼き ゆかり和え 塩肉じゃが	牛乳 あじ みそ 青大豆 豚肉 厚揚げ	米 マヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	もやし にんじん 小松菜 ゆかり 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん にんにく	844	37.9	22.0	2.2
18 水	黒糖パン	牛乳	かつおと大豆のチリソース もやしの中華あえ 名立産たけのこもずくの卵 スープ	牛乳 かつお 大豆 卵 もずく	コッペパン 黒砂糖 でんぷん 米粉 米油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく コーン もやし きゅうり たけのこ にんじん 干ししいたけ ほうれん草	828	38.5	26.8	3.5
20 金	麦ごはん	牛乳	ポーク&エッグカレー 茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 茎わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり コーン	844	29.6	19.5	2.1
23 月	ソフト麺	牛乳	名立野菜のかきたま汁 めぎすの米粉揚げ のり酢あえ	牛乳 油揚げ 卵 めぎす のり	ソフトめん でんぷん 米粉 米油	にんじん たけのこ キャベツ 小松菜 もやし ほうれん草	797	39.1	22.6	2.0
25 水	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ うずらの和風あんかけ 春の豚汁	牛乳 厚揚げ うずら卵 ツナ 豚肉 みそ 大豆	米 米粉 ごま 砂糖 米油 でんぷん じゃがいも	にんじん もやし えのきたけ 小松菜 しょうが 玉ねぎ こんにゃく キャベツ	812	33.5	21.3	2.2
26 木	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 太巻きたまご けんちん汁 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 大豆 もずく 卵 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン こんにゃく 干ししいたけ ごぼう 長ねぎ アセロラ	784	30.1	15.8	2.5
27 金	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き 切干大根の炒め煮 鶏ごぼう汁	牛乳 さば 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 みそ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 切干大根 ごぼう キャベツ 長ねぎ	813	34.2	20.8	2.4
30 月	ごはん	牛乳	ぎょうざ 塩昆布ナムル 辛味子マーボー厚揚げ	牛乳 鶏肉 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぷん ごま油 ごま 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく メンマ 干ししいたけ 長ねぎ	841	31.5	22.0	2.0
31 火	ごはん	牛乳	鮭のごまみそ焼き 小松菜のサラダ くるま麩の玉子とじ煮	牛乳 鮭 みそ 焼き豆腐 卵	米 ごま 砂糖 ごま油 ふ じゃがいも	小松菜 もやし にんじん コーン 玉ねぎ さやいんげん	793	36.7	17.8	2.2

一食平均エネルギー：821 Kcal たんぱく質：34.6 g 脂質：22.0 g 食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。

食育の日献立 テーマ ～給食で日本を旅しよう～ 青森県

5月10日（火）の給食は、食育の日献立で、青森県にちなんだ献立です。上越地方で食べられているサメ、青森県津軽地方でも食べられています。しかも、縄文遺跡からサメの骨が発掘され、縄文時代から食べられていることが分かりました。10日は、サメをから揚げにして、味噌ソースをかけていただきます。『青森さんぴら』は、青森県の特産野菜である、ごぼう、大根、にんにくなどを使ったさんぴらです。この日は、噛みごたえができるように、大根の皮を厚めに剥いて作ります。『せんべい汁』は、固く焼いた南部せんべいを汁に入れたものです。全国的にも有名な料理です。デザートは、生産量全国1位のりんごを使った『りんごゼリー』です。給食を食べて、青森県に行った気分になってもらえたらと思います。



5月
名立産野菜

冬菜
うど
たけのこ
キャベツ
小松菜