



# 5月学校給食献立予定表



丹波山村学校給食センター

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちようしをととのえるたべもの		さいろのなかま ねつやちからになるたべもの		エネルギー (kcal)
		しゅしょく	おかず		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
2 (月)		けんちんうどん① 【中学校のみ】	さんさいのてんぷら② さくらむしパン③	①	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも	あぶら ごまあぶら	555
6 (金)		【こどもの日&おはなし給食 〜ワ二ぼうのこいのぼり〜】 ひじきいり ちゅうかおこわ①	ビーフンサラダ② とりだんごスープ③ かしわもち	①	ぶたにく	ひじき	にんじん	たけのこ しいたけ グリーンピース	こめ むぎ さとう	あぶら	610
9 (月)		あおば きゅうしょく 【青葉給食】 あおなごはん①	とりにくのくろこしょうやき② ごぼうサラダ③ きりぼしだいこんソテー④ ソーゼリー	①					ゼリー		654
10 (火)		かえるパン	しろみぎかなのパンこやき① コーンシチュー② かみかみだいず	①	カマス		パセリ		パン	マヨネーズ オリーブ油	667
11 (水)		あんかけやきそば①	カリカリだいず② ちゅうかコーンスープ③ バナナ	①	ぶたにく いか うすらのたまご		にんじん	たけのこ きくらげ チンゲンサイ	ちゅうかめん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	696
12 (木)		ちゅう きぼう こんだて 【中2希望献立】 はくまい	あつやきたまご① ほうれんそうソテー② たいようのめくみじる③ いちごゼリー④	①	たまご				こめ	あぶら	646
13 (金)		ハヤシライス①	しんたまねぎのマリネ② フルーツヨーグルト③	①	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	こめ むぎ ごむぎこ	あぶら バター	672
16 (月)		ライむぎパン	はるキャベツのメンチカツ① カラフルサラダ② クラムチャウダー③ メロンゼリー	①	ぶたにく たまご			たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	ごむぎこ パン	あぶら	652

★小3・4年基準値 I初年 - : 650kcal 加ゆわ : 350mg ★米・みそは、山梨県産です。  
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。 ★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

## 5月の給食目標

## 「基本的な食事の作法を身につけよう」



＜献立表の右側にある【エネルギー(Kcal)】、【カルシウム(Ca)】って？＞

新しくなった献立表のココを見てみよう！

「学校給食における摂取基準」では、例えば8歳～9歳(3～4年)の場合…エネルギー650kcal、カルシウム350mg、  
12歳～14歳(中学生)の場合…エネルギー830kcal、カルシウム450mgが基準とされています。  
給食の献立を考える際には、3～4年生の摂取量を基準に計算し、献立表に載せています。中学生は、約1.25～1.3倍で計算しています。

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやにく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちやうしをととのえるたべもの		きいろのなかま ねつやちからになるたべもの		エネルギー (kcal)		
		しゅしょく	おかず		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゆうし		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
17 (火)		ピースごはん①	あつあげとぶたにくの みそいため② だいこんサラダ③ わかたけじる④ むらさきいもチップス	①		ぎゆうにゆう		グリーンピース	むらさきいも	こめ むぎ	561	今年度も今が旬のピースを入れた作ります。若竹かめとたけのこしい汁物です。	
②	あつあげ ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん	こんにやく ごぼう いんげん しょうが	さとう	あぶら							
③	ツナ かつおぶし			だいこん きゅうり	さとう								
④	とうふ	わかめ		たけのこ みつば									
18 (水)		カレーピラフ①	マカロニサラダ② オニオンスープ③ ココアプリン	①	とりにく	ぎゆうにゆう		にんじん	たまねぎ しめじ	こめ むぎ	バター あぶら	622	オニオンスープをたっぷり使炒めて作ります
②	ハム			にんじん	キャベツ アスパラ	マカロニ	ドレッシング						
③	ベーコン	こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ									
19 (木)		むぎごはん	さわらのカラフルあげ① こうやどうふとわらびの たまごとじ② くきわかめのみそしる③ あまなつ	①	さわら たまご	ぎゆうにゆう		まっちゃん にんじん	あまなつ	こめ むぎ	あぶら	641	さわら、わらびが旬の食べ物です。そろ新茶ができる日は、抹茶とにんじら、カラフルな
②	こうやどうふ たまご			にんじん	わらび	さとう							
③	みそ	くきわかめ			たまねぎ ねぎ	じゃがいも							
20 (金)		ぶたキムチどん① 【小5・6、中学校のみ】	かいそうサラダ② だいこんのちゅうかスープ③ あんにとろろ	①	ぶたにく	ぎゆうにゆう		にら	たまねぎ はくさい もやし	こめ さとう むぎ かたくりこ	あぶら	649	小1～4年生かめ、ピリ辛の豚戦です。ご飯かます。
②	かまぼこ	てんくさ わかめ		にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら						
③	とりにく			にんじん	だいこん ねぎ		ごま ごまあぶら						
23 (月)		むぎごはん	アジのピリからやき① ちくぜんに② なめこのみそしる③ ハニーピーナッツ④	①	アジ	ぎゆうにゆう			しょうが	こめ むぎ		616	今が旬のアジを風味が効いたタで焼きます。筍や根菜がたっぷりむことが出来る
②	とりにく			にんじん	だけのこ ごぼう れんこん こんにやく	さとう	あぶら						
③	とうふ みそ	わかめ	こまつな		なめこ ねぎ								
④						さとう	はちみつ ピーナッツ						
24 (火)		むぎごはん	すどり① カラフルナムル② みそちゅうかスープ③ ひゅうがなつゼリー	①	とりにく	ぎゆうにゆう		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ だけのこ しいたけ	こめ むぎ	あぶら	661	酢豚のお肉を鶏が酢鶏です。味は、味噌ラーメンイメージした汁菜がたっぷり食
②	ハム			こまつな にんじん	だいこん		ドレッシング						
③	ぶたにく みそ			にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが		ごまあぶら あぶら						
④						ゼリー							
25 (水)		 【5月誕生日給食】 ミートソーススパゲティ①	はるやさいのシーザーサラダ② まっちゃんワッフル	①	ぶたにく	ぎゆうにゆう		にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ	ワッフル	あぶら	629	春キャベツ、アスパラ、オニオンを使う。タダです。炒めたラッスして、おいせています。
②	ベーコン			パプリカ	アスパラ キャベツ スナップえんどう	クルトン	ドレッシング						
26 (木)		ミルクパン	いかのピザ焼き① ツナポテト② とりにくとキャベツのスープ③ オレソジ	①	いか	ぎゆうにゆう		チーズ	トマト パセリ	にんにく たまねぎ	オリーブゆ	611	いかのピザ焼きメニューです。トマトソースと焼きます。
②	ツナ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ						
③	とりにく			にんじん	キャベツ たまねぎ								
27 (金)		ガーリックトースト① 【小5・6のみ】	チキンコンカレー② グリーンサラダ③ カフェオレゼリー④	①		ぎゆうにゆう		パセリ	にんにく	パン	オリーブゆ バター	569	ガーリックトーストににんにくを入れて、給食センターで焼きます。今とパンの組み合わせ
②	とりにく	スキムミルク こなチーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご とうもろこし	じゃがいも								
③				プロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら						
④		ぎゆうにゆう				ゼリーのもと							
30 (月)		たけのこごはん①	にくじゃが② かきたまみそしる③ メロン	①	あぶらあげ	ぎゆうにゆう		にんじん	たけのこ	こめ むぎ さとう		583	今年の春は、たけのこは、兵とれたものを使メロンも今が旬に。
②	ぶたにく			にんじん	たまねぎ しらたき いんげん	じゃがいも さとう	あぶら						
③	とうふ たまご みそ		こまつな		たまねぎ ねぎ								
31 (火)		むぎごはん	かつおのかんこくあげ① ちゅうかごもくいため② とりじゃがスープ③ キウイフルーツ	①	かつお	ぎゆうにゆう			キウイフルーツ	こめ むぎ	あぶら ごま	667	給食で人気のキウイのタレを、今に絡めた韓国揚苦手な人でも入れる一品です。
②	ぶたにく				にんにく しょうが だけのこ きくらげ たまねぎ チンゲンサイ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら						
③	とりにく			にんじん	えのき ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら						

★小3・4年基準値 1杯 - : 650kcal 加ゆか : 350mg ★米・みそは、山梨県産です。  
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。 ★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

がつ きゆうしよく もくひよう  
5月の給食目標

きほんてき しょくじ さほう み  
「基本的な食事の作法を身につけよう」



カルシウム (Ca)
よくメモ
321
ま、桜の花の塩 あんまんの蒸 菜の天ぷらは、 まを使う予定で 合食をお楽しみ
302
この日は、子供 を祝いする うちは、新芽が 落ちないこと 切れない縁起物 です。
319
外での給食で になりますよ 大根ソテー 根と一緒に がいを炒め です。
356
かパン。かえる も草パウダーを りり緑色のパン ン粉焼きは、 熟料理です。
329
水で戻した カリカリ食感 です。あんか 具たくさんで
317
2人が書いて を組み合わせ 恵み汁は、今 ます。いちご ッシュないち りゼリーで
356
が旬のとれた 。辛みが少な もおいしいで ねぎをたっぷり です。
337
て食べやすい 回は、メンチ パンに挟んで いです。クラ 、あさりか スープです。



カルシウム (Ca)
よくメモ
360
生のグリーンピースご飯を汁は、旬のわかめを使った春ら
359
は、旬の玉ねぎ、じっくり
319
ま、どちらも今。また、そろそろ季節です。今旬じんを使っ
316
校外学習のためキムチ丼に挑もりもり進み
322
しょうがのしに漬け込んだ前煮は、鶏肉で、よく噛煮物です。
306
肉にした料理。中華スープのスープを物で、肉や野菜べられます。
319
スパ、スナッパしたシーザーサミベーコンをフッさをアップさ
368
は、新登場のいかに手作りチーズをかけ
334
ストは、食バターを塗っのオープン回、カレーわせです。
339
けのこが豊作けのこご飯の波山村の山でう予定です。です！お楽し
298
ンニョムチキが旬のかつおげです。魚がバクバク食べら