



今月の献立目標

初夏の味を楽しもう！

日(曜)	献立名	材 料 名			野菜の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
2 (火)	さんさいごはん かつおとごぼうのみそふうみ かきたまじる 牛乳	こめ きびざとう でんぶん なたねあぶら ごま じゃがいも	あぶらあげ かつお だいず みそ たまご 牛乳	わらび たけのこ ふき しょうが ごぼう たまねぎ にんじん みつば	67	654	1.7	<p>★献立・食材紹介★ G7, 7か国の料理を給食で提供します!</p> <p>9日(火) アメリカ ★ジャンバラヤ アメリカの南部ルイジアナ州発祥の炊き込みごはんです。庶民の味として親しまれている料理で、屋外で行われるイベントなどでもふるまわれます。</p> <p>11日(木) カナダ ★ニジマスのフライ カナダでよく食べられる魚といえ、鮭やニジマス。釣りを楽しむ魚としても人気があります。給食では、佐伯地域の万古溪のニジマスを使います。</p> <p>15日(月) フランス ★キッシュ キッシュは、フランスロレーヌ地方の郷土料理で、卵に野菜や生クリーム、チーズを入れて焼いて作ります。ロレーヌ地方では春の訪れを祝う5月のお祭りに欠かせない食べ物だそうです。</p> <p>16日(火) イギリス ★フィッシュアンドチップス フィッシュアンドチップスは、イギリスを代表する料理の一つです。白身魚を揚げたものに、フライドポテトを組み合わせた料理で、イギリスでは国民食として長い歴史があります。</p> <p>17日(水) イタリア ★フォカッチャ フォカッチャは、イタリアのジェノバ発祥の平たく焼いたパンです。ピザの元ともいわれ、古代ローマ時代から作られているそうです。給食では、センターで手作ります。</p> <p>22日(月) 日本 ★和食 和食の基本献立です。旬の食材を生かした、栄養バランスのよい和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。世界にアピールできる食事ですね。</p> <p>25日(木) ドイツ ★フラートカルトツフェルン 日本でいうジャーマンポテトのことで、ドイツでよく食べられるウイナーとじゃがいもを使った料理です。ドイツ語でフラートは「焼く」、カルトツフェルンは「じゃがいも」という意味です。</p>
8 (月)	ごはん あげだしどうふ もずくじる よもぎだんご 牛乳	こめ でんぶん なたねあぶら じゃがいも しらたまこ きびざとう	とうふ もずく あぶらあげ あずき 牛乳	しょうが こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ よもぎ	62	740	1.4	
9 (火)	★アメリカのりょうり ジャンバラヤ ふわふわスープ マカロニアンドチーズ 牛乳	こめ オリーブあぶら こめあぶら パンこ マカロニ	ウイナー とりにく ひよこまめ たまご こなチーズ チーズ 牛乳	たまねぎ セロリ コーン ピーマン にんにく にんじん えのきたけ チンゲンサイ パセリ	79	672	2.7	
10 (水)	まめごはん とりにくのさんぞくやき だいこんなます はるやさいののもの 牛乳	こめ ごまあぶら きびざとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	とりにく なまあげ 牛乳	グリーンピース しょうが にんにく さんしょう だいこん にんじん ふき たけのこ こんにゃく	96	605	1.8	
11 (木)	★カナダのりょうり メープルトースト ニジマスのフライ ゆでキャベツ タルタルソース レタスのスープ 牛乳	パン バター メープルシロップ アーモンド こむぎこ パンこ マヨネーズ きびざとう なたねあぶら	ニジマス たまご 牛乳	キャベツ たまねぎ パセリ レタス	85	669	2.4	
12 (金)	SDGsごはん こうやどうふのそぼろに きゅうりとはるさめのすのもの 牛乳	こめ むぎ ごま きびざとう でんぶん はるさめ	かつおぶし こうやどうふ とりにく わかめ しらすぼし ちくわ 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きゅうり	86	609	1.9	
15 (月)	★フランスのりょうり キャロットピラフ キッシュ フレンチサラダ ジュリアンスープ 牛乳	こめ むぎ バター じゃがいも アーモンド こめあぶら きびざとう	とりにく チーズ たまご わかめ ベーコン なまクリーム 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ	162	638	2.8	
16 (火)	★イギリスのりょうり コッペパン フィッシュアンドチップス コーンサラダ スコッチブロス 牛乳	パン こむぎこ なたねあぶら じゃがいも きびざとう こめあぶら むぎ	ホキ とりにく ひよこまめ 牛乳	コーン キャベツ こまつな セロリ たまねぎ にんじん だいこん	115	635	2.3	
17 (水)	★イタリアのりょうり フォカッチャ パスタポロネーゼ トマトのサラダ 牛乳	スパゲティ オリーブあぶら さとう こむぎこ きびざとう こめあぶら	ぶたにく チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ セロリ エリンギ にんにく トマト きゅうり レモン	110	564	2.2	
22 (月)	★にほんのりょうり ごはん さばのてりやき だいこんおろし こまつなとだいたいのおひたし みそじる 牛乳	こめ きびざとう ごま じゃがいも でんぶん	さば だいず わかめ かつおぶし あぶらあげ みそ 牛乳	だいこん こまつな にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	114	663	2.1	
23 (火)	ごはん えびととうふのチリソース ひじきのかふうあえ レモンサイダーかん 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん さとう	えび とうふ ひじき まぐろのみずに かんてん 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん しょうが にんにく もやし きゅうり レモン	86	612	1.8	
24 (水)	ごはん じゃがいものうまに なっとうのかわりあえ れいとうみかん 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう マヨネーズ	とりにく なまあげ なっとう チーズ のり 牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん こまつな みかん	90	651	1.5	
25 (木)	★ドイツのりょうり はいがパン プラートカルトツフェルン ザワークラウト チキンスープ 牛乳	パン(はいが、バター) じゃがいも こめあぶら バター さとう オリーブあぶら	ウイナー とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ えのきたけ コーン チンゲンサイ	153	587	2.8	
26 (金)	ピピンバ わかめスープ チヂミ 牛乳	こめ ごまあぶら きびざとう ごま じゃがいも こむぎこ	ぶたにく わかめ とうふ たまご 牛乳	にんにく ほうれんそう もやし だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ にら	144	677	3.2	
29 (月)	ごはん にくどうふ きりぼしだいこんのすのもの にまめ 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ こんぶ しらすぼし きんときまめ 牛乳	たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう しろねぎ いとこんにゃく こまつな きりぼしだいこん	122	638	1.7	
30 (火)	チキンストロガノフ カラフルサラダ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ こめあぶら さとう	とりにく なまクリーム ハム ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン あかピーマン きゅうり セロリ パセリ あかたまねぎ レモン みかんかん パナナ	120	674	2.0	
31 (水)	カレーうどん こいわしのてんぷら キャベツのごまずあえ 牛乳	うどん じゃがいも きびざとう でんぶん こむぎこ ごま なたねあぶら	とりにく あぶらあげ こいわし かまぼこ 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ	103	601	3.1	

* 都合により献立を変えることがあります。

* ()は加工パンに含まれる材料です。

給食を通して、**G7**を応援しよう！



* 基準量【小学校3・4年生】

エネルギー 650キロカロリー

食塩相当量 2.0g未満

野菜の量 100g~120g