

# 5月 予定献立表

## スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
1月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		679 kcal	866 kcal
	ポークビーンズ		じゃがいも, さとう	だいたい, ぶた肉	たまねぎ, にんじん	トマトケチャップ, しょうゆ, 塩	21.7 g	26.7 g
	大根サラダ		マヨネーズ		だいこん, きゅうり, ほうれん草, りんご	こしょう, す, しょうゆ	19.1 g	22.6 g
2月	ごはん	○	精白米	牛乳 / ちりめんじゃこ	強化米, いたどり, えだまめ	しょうゆ, みりん, 酒	629 kcal	757 kcal
	いたどりごはん		薄力粉, かたくり粉, なたね油, さとう	いわし		みりん, しょうゆ	25.3 g	28.4 g
	いわしのかほ焼き		さとう	さとう	きゅうり, だいこん, にんじん	す, 塩	16.3 g	17.9 g
8月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		687 kcal	890 kcal
	ぶた肉のにらソース		かたくり粉, なたね油, さとう, ごま	ぶた肉	にんにく, にら	塩, こしょう, しょうゆ, 酒, みりん	28.8 g	36.0 g
	ごまあえ		さとう	かつお節	キャベツ, こまつな	しょうゆ	22.8 g	27.5 g
9月	ごはん	○	精白米, 強化米, じゃがいも, さとう	牛乳 / とり肉	強化米, たまねぎ, にんじん, グリンピース	しょうゆ, 酒, みりん	688 kcal	877 kcal
	千辛カレー		薄力粉, かたくり粉, なたね油, さとう, ごま	さとう	干ひじき, 油あげ, さつまあげ, ぶた肉	しょうゆ, 酒, みりん	20.8 g	25.3 g
	フレンチサラダ		サラダ油, さとう		キャベツ, きゅうり, にんじん	す, 塩, こしょう	21.6 g	25.9 g
10月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		554 kcal	710 kcal
	いかにてり焼き		さとう	いか		しょうゆ, みりん, 酒	28.6 g	35.8 g
	パンバンジーサラダ		さとう, ごま, ごま油	ささみ	きゅうり, もやし	しょうゆ, す	11.3 g	12.3 g
11月	ごはん	○	精白米, 強化米	牛乳	強化米		693 kcal	870 kcal
	さばのたつたあげ		かたくり粉, なたね油	さば	しょうが	しょうゆ, 酒	29.9 g	33.7 g
	そくせきづけ		さとう	さとう	キャベツ, きゅうり	す, ゆず, 塩	23.3 g	25.8 g
12月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		661 kcal	872 kcal
	あげ豆腐ごまみそかけ		薄力粉, かたくり粉, なたね油, さとう, ごま	豆腐, みそ	だいこん, たけのこ, にんじん, 干しいたけ, いんげん / こなつ	しょうゆ, みりん	23.7 g	31.3 g
	ぶた肉とぜんまいの炒めに はるさめスープ / オレンジ		ごま油, さとう	ぶた肉	ぜんまい, たけのこ, たまねぎ	しょうゆ, みりん	21.8 g	26.7 g
15月	ごはん / 味付けのり	○	精白米	牛乳 / 味付けのり	強化米		623 kcal	815 kcal
	とうもろこし焼き		さとう	とうもろこし, かつお節, チーズ		しょうゆ, みりん	26.3 g	33.5 g
	ミニサラダ		サラダ油		きゅうり, キャベツ	す, しょうゆ, 塩, こしょう	18.6 g	22.3 g
16月	ごはん	○	精白米, 強化米	牛乳	強化米		721 kcal	895 kcal
	とりのごまてり焼き		ごま, サラダ油	とり肉		しょうゆ, みりん	29.6 g	33.4 g
	キャベツのこんがあげ		さとう	塩こんぶ	キャベツ, きゅうり	しょうゆ, す, 塩	25.6 g	27.6 g
17月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		660 kcal	838 kcal
	マーボー豆腐		さとう, かたくり粉, ごま油	豆腐, 牛ミンチ, ぶたミンチ, 赤みそ	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, ねぎ	しょうゆ, 酒, みりん, オイスターソース, 七味	26.1 g	32.5 g
	かいどうサラダ		さとう, ごま, サラダ油	わかめ, 干ひじき, じゃこ	キャベツ, だいこん	しょうゆ, す, 削り節	19.1 g	22.6 g
18月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		717 kcal	929 kcal
	じゃがいものミートソースに ツナサラダ		じゃがいも, サラダ油	牛ミンチ, とりミンチ	たまねぎ, にんじん, グリンピース	ソース, ケチャップ, オイスターソース, 塩, こしょう, チーズ	26.6 g	33.3 g
	じゃこのカレーいれ		さとう, ごま	じゃこ	キャベツ, たまねぎ, にんじん	しょうゆ, 酒	25.4 g	30.9 g
19月	ごはん	○	精白米, さとう	牛乳 / とり肉	強化米, たけのこ, にんじん, 根みつば	しょうゆ, 酒, 削り節	585 kcal	698 kcal
	しいらのあごこんあげ		薄力粉, なたね油, さとう, ごま	しいら		塩, こしょう, みりん, しょうゆ	31.5 g	35.0 g
	おひたし			かつお節	キャベツ, こまつな	しょうゆ	18.1 g	20.8 g
22月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		668 kcal	867 kcal
	ポテトベーコンに はるさめサラダ		じゃがいも, サラダ油, さとう	ベーコン	きゅうり, コーン	しょうゆ, 酒	19.5 g	24.4 g
	とん汁 / オレンジ		はるさめ, マヨネーズ	わかめ	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ / オレンジ	す, しょうゆ	22.6 g	27.2 g
23月	ごはん	○	精白米, 強化米	牛乳	強化米		648 kcal	842 kcal
	きびなごのゆずフライ		かたくり粉, なたね油, さとう	きびなご	ねぎ	塩, こしょう, しょうゆ, ゆず	28.5 g	35.9 g
	キャベツともやしのごまあえ		ごま		キャベツ, もやし	しょうゆ	19.1 g	22.6 g
24月	ごはん	○	精白米, ごま油, さとう	牛乳 / 牛肉	強化米		632 kcal	771 kcal
	ピビンバ		ごま油, さとう	わかめ, 糸かまぼこ	こんにやく, にんじん, ごぼう, グリンピース	酒, みりん, しょうゆ	1.8 g	2.2 g
	中かサラダ		ごま油, さとう		キャベツ, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 塩, す	23.5 g	28.1 g
25月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		652 kcal	852 kcal
	さけのてり焼き		ごま	さけ		しょうゆ, みりん	31.5 g	40.3 g
	はりはり汁		さとう	かつお節	干だいこん, きゅうり	みりん, しょうゆ, 削り節, す	16.2 g	18.9 g
26月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		824 kcal	1069 kcal
	わふうからあげ		かたくり粉, なたね油, さとう	とり肉		塩, 酒, しょうゆ, ゆず	34.4 g	45.3 g
	かみかみあえ		ごま油, さとう, ごま	さきいか	だいこん, きゅうり	しょうゆ, す	30.7 g	37.9 g
29月	ごはん	○	精白米, 強化米	牛乳	強化米		719 kcal	934 kcal
	ころも豆腐とぶた肉の炒めに ごぼうサラダ / ミント		サラダ油, さとう	ころも豆腐, ぶた肉	いんげん, にんじん, たまねぎ, しょうが	しょうゆ, みりん, 削り節	31.2 g	39.0 g
	きんとき豆		マヨネーズ, ごま	チキンハム	ごぼう, きゅうり, コーン / ミント	塩, こしょう, しょうゆ	22.3 g	26.6 g
30月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		587 kcal	769 kcal
	ちくわのいぞべあげ		薄力粉, なたね油	ちくわ, たまご, 粉チーズ, あおのり		酒, しょうゆ	24.1 g	31.0 g
	えのきのおひたし			かつお節	こまつな, キャベツ, えのきたけ	酒, しょうゆ	15.1 g	17.5 g
31月	ごはん	○	精白米, さとう	牛乳 / かつお	強化米		658 kcal	807 kcal
	かつおめし		じゃがいも, サラダ油, さとう	とり肉	たまねぎ, にんじん, グリンピース	こんぶ, 削り節, しょうゆ, 塩	3.0 g	4.1 g
	とり肉とじゃがいものにももの ほし大根のごまサラダ		ごま, さとう		干だいこん, にんじん, キャベツ, ほうれん草	しょうゆ, す, こしょう	28.4 g	34.4 g

\* 食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています。

### 今月の平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
小学生 (3・4年生)	664	27.0	27%	356	114	2.5	3.3	242	0.62	0.50	41	4.9	2.6
中学生 (2年生)	846	33.2	25%	395	145	3.3	4.2	287	0.82	0.57	35	6.2	3.3

### 四季十市産の無・減農薬食材

- 米
- キャベツ
- ねぎ
- 玉ねぎ
- ゆず
- こまつな
- 干しいたけ
- にんじん
- だいこん
- パセリ
- にんじん
- たまねぎ
- ねぎ



こどもの日

高知の食文化の  
まち歩き

わらびおかし