



日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)				
		1群 魚・肉・卵・豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
1 (月)	ごまじやごぼん	牛乳	牛乳 しらす干し 昆布		枝豆	米 麦	ごま	739 kcal	新じゃがいも 3月～6月にとれるじゃがいもは新じゃがと呼ばれます。じゃがいもの芽にはソラニンという毒があります。よく取り除いて調理をします。	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん 絹さや	たまねぎ たけのこ こんにやく	砂糖		32.8 g		
	新じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		24.4% 3.3 g		
2 (火)	揚げパン	牛乳	黄粉 牛乳(脱脂粉乳)			パン 砂糖	油	803 kcal	お茶(八十八夜) 今年5月2日が八十八夜です。八十八夜とは、立春から数えて八十八日目にあたる日のことです。この日に摘んだお茶を一番茶として飲むと、一年を無病息災でいられると伝えられています。八女市、筑後市、八女郡広川町で生産される八女茶が有名です。	
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	30.0 g		
	ツナとキャベツの炒め物	ツナ		にんじん	キャベツ コーン		油 ごま	33.5% 3.1 g		
8 (月)	八女茶ムース		(乳 脱脂粉乳 クリーム)		(ほうれん草)	(水飴)	(油脂)	717 kcal	かみかみあえ 『よかんで食べる』ためにするめが入っています。よかんは消化吸収を助けてくれたり、脳によく血が流れ、頭が良く働くといわれています。	
	ゆかりごはん(少なめ)	牛乳	牛乳	(しそ)		米 麦		24.2 g		
	きつねうどん	油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	麵 砂糖		20.3% 3.5 g		
9 (火)	ごぼん	牛乳	牛乳			米		757 kcal	アーモンド 血液をサラサラにする働きや肌をいきいきさせる働きがあるビタミンEが多く含まれています。また、お腹の中をきれいにしてくれる食物せんいもたくさん含まれています。	
	肉とじゃがいものうま煮	牛肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく しょうが	じゃがいも 砂糖	油	25.4 g		
	ひじきとアーモンドのサラダ	ハム	ひじき 茎わかめ		コーン きゅうり	砂糖	油 アーモンド	20.9% 1.4 g		
10 (水)	ピースごぼん	牛乳	牛乳		グリンピース	米		741 kcal	ピースごぼん 季節の野菜グリンピースを使った味ごぼんです。生のグリンピースは1年の中で今が一番おいしいです。	
	さばの煮付け	さば			しょうが	砂糖		36.3 g		
	キャベツのごまあえ	けずり節			キャベツ	砂糖	ごま ごま油	31.2% 2.6 g		
11 (木)	パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)			パン		787 kcal	ポテトクリームスープ たまねぎ、じゃがいもをよく炒めてから煮込み、ミキサーにかけて口あたりのよいスープです。白いんげん豆のペーストを加えることで、たんぱく質やミネラル、食物繊維も豊富にとれます。	
	さけチーズフライ	(さけ)	(チーズ)			(パン粉 小麦粉)	油	30.2 g		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり		油	37.9% 3.4 g		
12 (金)	ポークカレー	牛乳	牛乳			米 麦		862 kcal	アセロラ 5月12日はアセロラの日です。アセロラは、ビタミンCの王様と呼ばれるほど、果物の中でも特にビタミンCを多く含んでいます。	
	ポークカレー	豚肉 レンズ豆	チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも	油 カレールウ	26.0 g		
	海藻サラダ		わかめ つのまた キリンサイ 昆布		きゅうり			22.8% 3.1 g		
15 (月)	麦ごぼん	牛乳	牛乳			米 麦		777 kcal	チキン南蛮(宮崎県) 南蛮とは油で炒めたり、揚げたりする料理のことで、宮崎県は地鶏の飼育が盛んなため、チキン南蛮が有名です。	
	チキン南蛮	鶏肉		ピーマン		でんぶん 砂糖	油	33.4 g		
	きゅうりのキムチ				きゅうり		ごま油	20.8% 3.1 g		
16 (火)	ミルク柏パン	牛乳	牛乳(全脂粉乳 脱脂粉乳)			パン		820 kcal	セルフハンバーガー ケチャップなどで煮込んだハンバーグと ゆでキャベツをパンにはさんでハンバーガーにして食べましょう。	
	煮込みハンバーグ	(豚肉 鶏肉)		トマト	(たまねぎ)	(でんぶん) 砂糖	(豚脂)	32.6 g		
	ゆでキャベツ				キャベツ			37.1% 3.8 g		
17 (水)	麦ごぼん	牛乳	牛乳			米 麦		773 kcal	きんぴらごぼう 「金太郎」と坂田金時の息子の坂田金平(きんぴら)から由来していて、ごぼうは精がつく野菜で、人並みはずれた怪力だった金平にあやかって「金平ごぼう」となったそうです。	
	いわしのしょうが煮	(いわし)			(しょうが)	(砂糖 でんぶん)		30.2 g		
	変わりきんぴら	てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう たけのこ 枝豆	砂糖	ごま 油	26.8% 2.4 g		
18 (木)	パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)			パン		714 kcal	チリコンカン メキシコ料理由来のアメリカの郷土料理の1つでテキサス州の料理です。スペイン語のチリ(唐辛子)とカルネ(牛肉)が語源で「チリ・コン・カルネ」とも呼ばれます。	
	チリコンカン	牛肉 レンズ豆 手芝豆		にんじん トマト	たまねぎ		油	28.7 g		
	サラダ				キャベツ きゅうり		油	29.1% 3.4 g		
19 (金)	麦ごぼん	牛乳	牛乳			米 麦		771 kcal	食育の日『地場産物の活用(アスパラガス)』 春から初夏が旬の野菜で、疲労回復に効果的なアスパラギン酸を多く含んでいます。みやま市の高田町で多く生産されています。	
	じゃがいものそぼろ煮	牛肉		にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	23.4 g		
	キャベツとアスパラのおかかあえ		削り節	アスパラガス	キャベツ	砂糖	ごま	21.2% 1.8 g		
22 (月)	麦ごぼん	牛乳	牛乳			米 麦		821 kcal	厚揚げ カルシウムや鉄をたくさん含んだ厚揚げを使った料理です。厚揚げは一度ゆでて油抜きをして使うと味がしみます。	
	厚揚げの中華煮	鶏肉 えび 厚揚げ うずら卵		チンゲン菜 にんじん	枝豆 しいたけ	砂糖 でんぶん	油 ごま油	33.4 g		
	もやしのナムル			にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	30.6% 1.8 g		
23 (火)	ごぼん	牛乳	牛乳			米		780 kcal	新メニュー『切干大根のカレー煮』 切干大根は大根を乾燥させたもので、カルシウムや食物繊維を多く含んでいます。今日は、切干大根とにんじん、ベーコン、ピーマンを炒めて、カレー粉を加えて煮ています。	
	磯煮	鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ	茎わかめ	にんじん	こんにやく	じゃがいも 砂糖	油	27.9 g		
	切干大根のカレー煮	ベーコン		にんじん ピーマン	切干大根	砂糖	油	21.3% 1.8 g		
24 (水)	チキンライス	牛乳	鶏肉 牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米	油 バター	734 kcal	ベジタブルスープ キャベツやたまねぎ、にんじんなどの野菜がたくさん入っています。じっくり煮込むので、少ない調味料でも野菜のうま味をおいしく食べられます。	
	ミートオムレツ	(卵 牛肉 豚肉)		(にんじん ほうれん草)	(たまねぎ)	(でんぶん 砂糖)	(油)	27.9 g		
	マカロニサラダ	ハム			きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	27.6% 2.7 g		
25 (木)	米粉パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)			(米粉) パン		770 kcal	甘夏みかん 甘夏は春から初夏にかけて旬を迎える果物です。甘酸っぱさとほんのり苦みがあるのが特徴です。	
	野菜ラーメン	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	もやし	麵	油 ごま ごま油	32.4 g		
	甘夏サラダ				甘夏みかん きゅうり キャベツ		油	31.2% 4.8 g		
26 (金)	麦ごぼん	牛乳	牛乳			米 麦		811 kcal	チキンチキンごぼう 山口県で一般公募から生まれた給食メニューです。今では給食だけでなく定食屋や居酒屋さんでも愛される山口県のソルフードになっています。	
	チキンチキンごぼう	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 枝豆	でんぶん 砂糖	油	27.8 g		
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん ねぎ	もやし	ワンタン皮		26.6% 1.9 g		
29 (月)	ごぼん	牛乳	牛乳			米		760 kcal	ブルコギ ブルコギは韓国料理の中でもポピュラーな肉料理です。「ブル」は火、「コギ」は肉を意味します。	
	ブルコギ	牛肉		にんじん にら	たまねぎ もやし しめじ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	27.2 g		
	わかめスープ	卵 かまぼこ	わかめ			春雨		19.5% 2.3 g		
30 (火)	パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)			パン		682 kcal	春野菜の米粉シチュー 春が旬の野菜を使ったシチューです。普通のシチューで使う小麦粉を米粉に、牛乳を豆乳に変えています。	
	春野菜の米粉シチュー	鶏肉 ベーコン 豆乳	生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ アスパラガス	米粉 じゃがいも	バター 油	28.2 g		
	サラダ				キャベツ きゅうり コーン		油	31.9% 3.0 g		
31 (水)	麦ごぼん	牛乳	牛乳			米 麦		777 kcal	新ごぼう 春から初夏のごぼうを新ごぼう(夏ごぼう)と呼びます。完全に成長しきる前に採るので柔らかく、あくが少ないので、サラダに適しています。	
	肉詰めいなり	(鶏肉 豚肉 油揚げ 魚すり身)			(たまねぎ にんじん)	(でん粉 砂糖) 砂糖		31.9 g		
	ごぼうときゅうりのサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり 枝豆		ごま マヨネーズ	25.7% 2.6 g		

\* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。



基準値		今月の平均栄養所要量	
826 kcal	エネルギー	770 kcal	
30.0 g	たんぱく質	29.5 g	
25～30%	脂質エネルギー比	27.1%	
2.5g以下	食塩相当量	2.8 g	