こんだてよていひょう

令和6年5月

献立目標

春の味を楽しもう

田舎館村学校給食センター

にちようび	こんだて	血や肉・骨になる食品（主にたんぱく質、カルシウム）	熱や力になる食品	体の調子を整える食品（主にビタミン類(A・C)）	おしらせ ＆ 一口メモ	栄養価 熱量 kcal	栄養価 たん白質 g
1（水）	牛乳 チンジャオロース コーンシュウマイ(小2コ中3コ) みそけんちん汁	牛乳 コーンシュウマイ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん 米油 ごま油 でんぷん こむぎこ	コーン ピーマン たけのこ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ ねぎ	けんちん汁は神奈川県の郷土料理です。野菜を油で炒めてから煮込みます。	小 567 中 715	小 22.3 中 27.2
2（木）	牛乳 ポークハンバーグ ゆでやさい つみれ入りすまし汁 3層ゼリー	牛乳 ポークハンバーグ 県産だし入りつみれ とうふ	ごはん ゼリー	キャベツ にんじん だいこん えのき ねぎ	五月五日の子どもの日にちなんだ献立です。卓上ソースがつきますがかけすぎに注意しましょう。	小 601 中 758	小 22.9 中 28.4
7（火）	のりおかかふりかけ 牛乳 とりのてりやき ひじきのいために せんぎり汁	牛乳 とりのてりやき ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ こんぶ みそ のりおかかふりかけ	ごはん 米油	きりぼしだいこん にんじん はくさい ごぼう こんにゃく	ひじきは海藻です。ひじきや切り干し大根は日本で昔から食べられている伝統食材です。	小 602 中 723	小 24.7 中 27.8
8（水）	牛乳 ポテトコロッケ マーボーなす ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく かまぼこ	ごはん ポテトコロッケ 米油 ごま油 でんぷん	なす たまねぎ ねぎ 干ししいたけ だいこん えのき にんじん もやし メンマ	5月6日は「コロッケの日」。それに合わせて8日はシンプルなポテトコロッケです。	小 645 中 765	小 19.4 中 22.4
9（木）	ミートボールカレー 牛乳 カリフラワーのサラダ	牛乳 ミートボール とりにく	ごはん 麦 じゃがいも ごま マヨネーズ オリーブ油 カレールウ	にんじん たまねぎ カリフラワー きゅうり ミニトマトジュース	精白米に大麦を混ぜて炊飯します。食物繊維たっぷりです。	小 835 中 974	小 22.9 中 26.0
10（金）	牛乳 たらみそづけやき ながいものソテー みそかきたま汁	牛乳 たらみそづけやき ベーコン かまぼこ たまご みそ	ごはん ながいも 米油 さとう マヨネーズ でんぷん	にんじん いんげん はくさい たまねぎ 生しいたけ ねぎ	生しいたけ、赤味噌は田舎館村産です。	小 616 中 753	小 29.2 中 32.2
13（月）	やさいタンメン 牛乳 チキンナゲット(小2コ中3コ) グレープフルーツ	牛乳 チキンナゲット ぶたにく なると	ゆでちゅうかめん こむぎこ 米油	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ グレープフルーツ	グレープフルーツの皮や食べ残しは、配食された食缶に入れ、給食センターへお返しください。	小 523 中 695	小 24.0 中 31.1
14（火）	牛乳 スコッチエッグ もやしとツナのサラダ ひっつみ汁	牛乳 スコッチエッグ ツナ とりにく	ごはん ながいも入りひっつみ パンこ	もやし きゅうり コーン だいこん にんじん ねぎ ごぼう 干ししいたけ たまねぎ	スコッチエッグとは、茹で卵をハンバーグで包みパン粉をつけて揚げたものです。	小 627 中 752	小 25.9 中 29.3
15（水）	リンゴジュース あつやきたまご きんぴらごぼう なめこのみそ汁 ヨーグルト	あつやきたまご とうふ みそ ヨーグルト	ごはん ごま油 さとう ごま リンゴジュース	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ なめこ だいこん	5月15日は「ヨーグルトの日」です。食べ終わった空の容器は入ってきた袋に入れましょう。	小 589 中 708	小 16.0 中 18.5
16（木）	ビビンバ丼 牛乳 ナムル はくさいのみそ汁	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん 麦 ごま油 さとう	にんじん たまねぎ きくらげ ぜんまい だいずもやし せり もやし きゅうり はくさい	ごはんの上にビビンバやナムルをのせて食べましょう。山菜は春の味覚でもあります。	小 670 中 777	小 28.0 中 32.3
17（金）	牛乳 さばカレーに にんじんのそぼろいため ぶた汁	牛乳 さばカレーに とりにく かんそうどうふ ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも はるさめ カレールウ 米油 ごま油	にんじん ねぎ はくさい ごぼう しめじ	5月18日はおなかの調子を整える働きをする「食物せんい」の日です。	小 681 中 810	小 28.4 中 32.2
20（月）	ピタパン 牛乳 ポークウインナー チリトマトビーンズ コーンスープ	牛乳 ポークウインナー ぶたにく ひよこ豆 あおえんどう豆 赤いんげん豆 とりにく 白いんげん豆 とうにゅう	パン(真ん中に切れ目あり) オリーブ油 シチュールウ	たまねぎ トマト にんじん コーン ブロッコリーのくき	小学校給食なし。パンを半分に切ると袋状に開けます。おかずをはさんで食べましょう。	小 677 中 777	小 27.9 中 31.7
21（火）	牛乳 チキンみそカツ やさいいため わかめのみそ汁	牛乳 チキンみそカツ ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ（チーズ）	ごはん 米油 ごま油 こむぎこ パンこ	キャベツ にんじん もやし しめじ ピーマン だいこん	中学校のみベビーチーズがつきます。	小 649 中 829	小 25.4 中 31.9
22（水）	牛乳 いわしのみぞれに きりぼしだいこんのいために かしわ汁	牛乳 いわしのみぞれに ぶたにく ちくわ えだまめ とりにく かんそうどうふ	ごはん 米油	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく 干ししいたけ ねぎ キャベツ ごぼう まいたけ	かしわ汁は大分県の郷土料理でとり肉やごぼうを醤油や酒で味付けした汁物のことです。	小 641 中 765	小 28.5 中 32.1
23（木）	ポークカレー 牛乳 フルーツデザート	牛乳 ぶたにく	ごはん 麦 じゃがいも さとう ゼリー オリーブ油 カレールウ	ミニトマトジュース にんじん たまねぎ おうとう みかん パイナップル りんご（いちご）	カレーの隠し味として、田舎館村産ミニトマトジュースを入れています。	小 790 中 921	小 22.7 中 25.8
24（金）	牛乳 てりやきハンバーグ あつあげのホイコーロー きのこスープ	牛乳 てりやきハンバーグ あつあげ みそ かまぼこ	ごはん 米油 でんぷん さとう	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン まいたけ しめじ えのき きくらげ だいこん	ホイコーローは肉の代わりに厚揚げを入れたちょっとピリ辛の甘味噌炒めです。	小 655 中 776	小 24.5 中 27.4
27（月）	山菜きつねうどん 牛乳 かぼちゃのフライ やさいののりごまあえ	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ なると のり	ゆでうどん こむぎこ パンこ 米油 ごま さとう	にんじん ねぎ わらび ぜんまい たけのこ きくらげ かぼちゃ はくさい こまつな	5月27日は「小松菜の日」です。野菜の中でもカルシウムが豊富です。	小 600 中 746	小 25.9 中 31.8
28（火）	牛乳 にくだんご(2コ) ひじきとれんこんのサラダ せんべい汁	牛乳 にくだんご ひじき えだまめ だいず とりにく	ごはん せんべい	れんこん にんじん ブロッコリー きゅうり ねぎ キャベツ ごぼう まいたけ	14日の「ひっつみ汁」や今日の「せんべい汁」は県南地方の郷土料理です。	小 690 中 816	小 26.7 中 30.2
29（水）	牛乳 あかうおみそづけやき たくあんあえ すきやきふうに	牛乳 あかうおみそづけやき ぶたにく やきどうふ いたふ	ごはん ごま 米油	たくあん もやし きゅうり はくさい にんじん こんにゃく えのき たまねぎ	5月29日は「こんにゃくの日」です。おなかのそうじをする働きをしてくれます。	小 561 中 696	小 26.4 中 31.5
30（木）	牛乳 ぎょうざ(2コ) ぶたにくのくろずいため とりだんご汁	牛乳 ぎょうざ ぶたにく とりだんご とうふ みそ	ごはん ごま油 さとう	にんじん たまねぎ きくらげ いんげん だいこん こんにゃく 干ししいたけ ねぎ	食酢は精米、黒酢は玄米から作られています。	小 628 中 755	小 24.3 中 28.2
31（金）	牛乳 とりのごまてりやき じゃがいものそぼろに たまごスープ	牛乳 とりのごまてりやき ぶたにく えだまめ たまご かまぼこ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん 米油	にんじん 生しいたけ たまねぎ えのき ほうれんそう	春は新じゃがの季節です。小ぶりなため、皮をむかずにそのまま調理することもあります。	小 624 中 753	小 27.0 中 30.4
					栄養価平均	小 641 中 774	小 24.9 中 29.0

※材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

今月の田舎館産の食材(予定)
米（つがるロマン）・赤みそ・生しいたけ・ミニトマトジュース

給食費振替日のお知らせ
4月分給食費振替日は5月31日(金)です。指定口座の残高不足がないよう、御確認のほどよろしくお願いします。

きゅうしょくだより

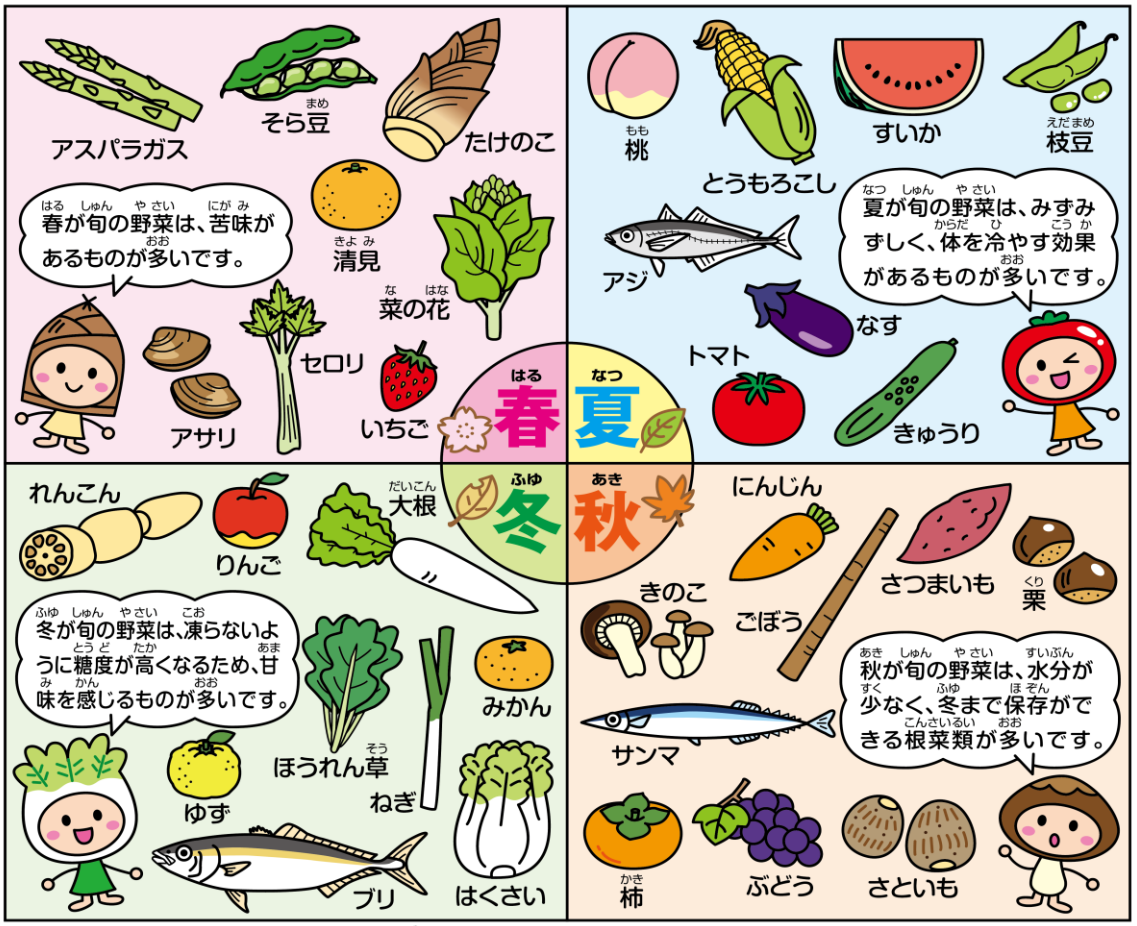
ぱくぱく

2024年5月号
田舎館村
学校給食センター

新年度が始まって早くも１か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて１日を元気にスタートさせましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、１年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。



旬にまつわる言葉

走り…旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り（旬）…最も多く出回り、おいしい時期。

名残…旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。