



令和6年 5月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		赤 主に体を つくる	緑 主に体の調子を ととのえる	黄 主にエネルギーに なる	小(3・4年生)	中	
					エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 (水)	チキンカレー ツナサラダ	とりにく・いんげんまめ まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく ほうれんそう・とうもろこし・キャベツ	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら さとう	637 22.5	779 27.0	かいそう
2 (木)	鯉の生姜醤油がらめ 若竹汁・かしわもち	かつお とうふ・かまぼこ・わかめ	ひろしまな・きょうな・だいこんぼ・しょうが たけのこ・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん・あぶら・さとう・ごま かしわもち	695 29.2	831 35.2	くだもの
7 (火)	ソーススパゲッティ ハムとれんこんのサラダ・チーズ	ぶたにく チキンハム・チーズ	たまねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン・にんじん にんじん・れんこん・キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッティ・あぶら・オリーブあぶら ごま・あぶら・さとう	616 25.5	772 31.2	ぎょいりい
8 (水)	八宝菜 春巻き・オレンジ	ぶたにく・かまぼこ・いか はるまき	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・さやいんげん・ほししいたけ・しょうが オレンジ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・でんぷん	671 25.2	784 29.8	まめいり
9 (木)	野菜の南蛮煮 おかか和え・【中学】ハニーピーナッツ	とりにく・なまあげ・みそ かつおぶし	たまねぎ・ごぼう・グリーンピース・にんじん ほうれんそう・キャベツ・もやし・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・さとう・ごまあぶら さとう・【中学】ハニーピーナッツ	601 22.4	810 29.6	くだもの
10 (金)	フランクフルトのケチャップ炒め クリームシチュー・ベビーパイン	フランクフルト(チキン) とりにく・いんげんまめ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ・トマト にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・ベビーパイン	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・あぶら じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	722 28.0	905 34.8	きのこいり
13 (月)	玉子焼き・ひじきの煮物 みそ汁	たまごやき・ひじき・ひらてん・しらすぼし あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	にんじん・れんこん・さやいんげん だいこん・もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	619 26.5	729 30.0	いもいり
14 (火)	あじカツ・野菜のマヨネーズ和え いんげん豆と野菜のスープ	あじカツ ベーコン・いんげんまめ	キャベツ・にんじん・ごぼう・たまねぎ しめじ・たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・ごま・ノンエッグマヨネーズ・さとう じゃがいも	666 24.1	834 29.8	かいそう
15 (水)	高野豆腐の卵とじ 野菜ののりごま和え・甘夏みかん	こうやどうふ・とりにく・たまご・かまぼこ あじつけのり	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ キャベツ・もやし・にんじん・あまなつみかん	こめ・むぎ・さとう・あぶら ごま・さとう	629 27.4	762 33.1	ぎょいりい
16 (木)	さばの塩焼き・野菜の煮びたし 根菜汁	さば・あぶらあげ・しらすぼし・かつおぶし ぶたにく	キャベツ・ほうれんそう・にんじん・もやし だいこん・ごぼう・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごま・ごまあぶら さといも・こんにやく・ごまあぶら	614 28.0	743 33.9	くだもの
17 (金)	ペネポロネーゼ アスパラのイタリアンサラダ・りんごジャム	ぶたにく・だいず チキンハム	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース・にんにく アスパラガス・にんじん・キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ)・ペネ・あぶら・オリーブあぶら ドレッシング・りんごジャム	606 22.5	760 27.9	しゅじつりい
20 (月)	鶏じゃが だいこんのさっぱり和え・アーモンド	とりにく・ちくわ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース だいこん・にんじん・きゅうり	こめ・むぎ・こんにやく・じゃがいも・さとう・あぶら ごま・さとう・あぶら・アーモンド	661 24.6	790 29.2	まめいり
21 (火)	ミートボールと大豆のデミソース煮 ナタデココとフルーツミックス・ソフトチーズ	ミートボール(とりにく・ぶたにく)・だいず ソフトチーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・にんにく みかん・パインアップル・もも	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さとう・あぶら ナタデココ	674 24.3	852 30.4	やまい
22 (水)	マーボーだいこん ポーク焼売(2個)・ナムル	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ ポークしゅうまい・チキンハム	だいこん・にんじん・たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ・にんにく ほうれんそう・もやし・にんじん	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら ごま・ごまあぶら・さとう	668 25.9	799 30.4	いもいり
23 (木)	あじのレモンマリネ クイツィオスープ・ヨーグルトデザート	あじ ぶたにく・ヨーグルトデザート	あかピーマン・ピーマン・たまねぎ・にんじん・レモン キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん・さとう・あぶら クイツィオ・ごまあぶら	681 26.3	812 31.1	きのこいり
24 (金)	野菜とうずら卵の甘酢煮 海藻とツナのサラダ・黒豆きなこクリーム	ぶたにく・うずらたまご・えび かいそう・まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・はくさい・グリーンピース・しょうが キャベツ・にんじん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さとう・あぶら・でんぷん ごま・さとう・あぶら・くろまめきなこクリーム	738 29.3	902 36.9	かいそう
27 (月)	カレーうどん ししやもフライ(小学1尾、中学2尾)・いちごとみかんのゼリー	わかめ・ぶたにく・かまぼこ ししやもフライ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぎ	こめ・うどん・さとう あぶら・いちごとみかんのゼリー	695 22.6	840 27.2	やまい
28 (火)	かぼちゃのグラタン・ブロッコリーのサラダ ふわふわ卵スープ	たまご・ベーコン	ほしぶどう・かぼちゃ・ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・にんじん はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・グラタン・さとう・あぶら パンこ	712 23.5	925 29.5	ぎょいりい
29 (水)	生揚げと野菜のみそ煮 いわしの生姜煮・オレンジ	ぶたにく・なまあげ いわしのしょうがに	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・さやいんげん・ほししいたけ・しょうが オレンジ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら	689 28.3	836 34.0	かいそう
30 (木)	タコライス・茹でキャベツ もずくスープ・スライスチーズ	ぶたにく・だいず もずく・とりにく・とうふ・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・にんにく・キャベツ たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・さとう・あぶら ごまあぶら	632 25.9	750 30.1	いもいり
31 (金)	ポロニアハム・アーモンドサラダ コーンポタージュ	ポロニアハム ベーコン・ぎゅうにゅう	きゅうり・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・アーモンド・あぶら・さとう じゃがいも	696 26.6	871 33.4	きのこいり

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

※ 献立は都合により、変更することがあります。
 ※ 学校給食費(5月)の納付期限は5月31日(金)です。
 口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事は他に、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

「五節句」は、中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、その行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。また、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

「こどもの日」は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。



この日は、かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。また、香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



- ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎ 魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。