

令和7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) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 (木)	かつおの磯風味 端午の節句献立 若竹汁・かしわもち	かつお・あおのり とうふ・かまぼこ・わかめ	しょうが たけのこ・たまねぎ・にんじん・えのき たけ・ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら・さとう かしわもち	647 27.8	770 33.5	くたもの
2 (金)	ミートスパゲッティ カラフルサラダ	ぶたにく・だいず まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・に んにく キャベツ・にんじん・とうもろこし・ブ ロccoli	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッ ティ・あぶら・オリーブオイル あぶら・さとう	600 25.0	759 31.6	きのこるい
7 (水)	チキンカレー 春のフルーツミックス	とりにく・いんげんまめ	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんに く あまなつみかん・みかん・パインア ップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ゼリー	652 20.3	798 23.9	やさい
8 (木)	生揚げと野菜のみそ煮 地場産給食の日 シャキシャキひじきサラダ	ぶたにく・なまあげ・みそ ひじき・チキンハム	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 にんじん・れんこん・ほうれんそう	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ・さとう	649 24.9	794 30.0	ぎよかいるい
9 (金)	鶏肉とキャベツのクリーム煮 ほうれん草のソテー	とりにく・ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッ コリー ほうれんそう・しめじ・とうもろこし・に んじん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・あぶら あぶら	636 30.7	814 38.6	まめるい
12 (月)	いわしの生姜煮・ちくわと野菜の甘酢和え 豚汁	いわしのしょうがに・ちくわ ぶたにく・とうふ・みそ	ほうれんそう・にんじん・キャベツ たまねぎ・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・こんにやく	640 24.8	752 31.2	くたもの
13 (火)	チキンビーンズ アスパラガスとコーンのソテー・レーズンクリーム	とりにく・だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・パセリ アスパラガス・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・とうもろこし・にんにく	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・さとう・あぶら さとう・あぶら・レーズンクリーム	690 28.9	864 35.9	かいそう
14 (水)	ホイコーロー 春雨と肉団子のスープ・はちみつレモンゼリー	ぶたにく・みそ ミートボール(とりにく・ぶた にく)	たまねぎ・キャベツ・ピーマン にんじん・たまねぎ・もやし・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら・はちみつレ モンゼリー	668 21.5	788 25.5	しものり
15 (木)	豚じゃが 高菜と鶏肉のそぼろ ごはんにまぜて 食べよう!	ぶたにく・ちくわ とりにく・しらすぼし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん たかなづけ・にんじん	こめ・むぎ・こんにやく・じゃがいも・ あぶら・さとう ごま・ごまあぶら	641 26.6	781 32.0	きのこるい
16 (金)	ラビオリのトマト煮 海藻サラダ	とりにく・ラビオリ(ぶたに く) まぐろあぶらづけ・かいそう	たまねぎ・にんじん・トマト・さやいん げん・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・あぶら・さとう さとう・あぶら	617 24.3	791 30.4	しゅじつるい
19 (月)	キャベツ入り平つくね・梅おかか和え 根菜のみそ汁【中学】小魚	キャベツ・いりひらつくね・か つおぶし なまあげ・みそ・【中学】か たくちいわし	キャベツ・ほうれんそう・にんじん・う め にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・【中学】みずあめ・さ とう	616 19.7	763 25.8	くたもの
20 (火)	あじカツ・野菜のマヨネーズ和え ミネストローネ パンにはさんで セルフバーガーにしよう!	あじカツ ベーコン	キャベツ・にんじん・たまねぎ たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッ コリー・トマト	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 マカロニ・じゃがいも・あぶら	670 24.4	855 30.1	まめるい
21 (水)	衣笠井 京都府の郷土料理 ひじきの炊いたん	とりにく・たまご・あぶらあ げ・かまぼこ ひじき・ひらてん	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ね ぎ さやいんげん・にんじん・れんこん	こめ・むぎ・さとう さとう・ごまあぶら	611 26.0	741 31.4	しものり
22 (木)	マーボー豆腐 春雨サラダ・ベビーパイン	とうふ・とりにく・ぶたにく・ だいず・みそ とりにく	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししい たけ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん・パイン アップル	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごま あぶら はるさめ・ごま・ごまあぶら・さとう	630 24.7	761 29.4	ぎよかいるい
23 (金)	ハンバーグのケチャップソースがけ・茹で野菜 ポテトスープ	ハンバーグ(とりにく・ぶた にく) ベーコン	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)・さとう じゃがいも	641 25.0	808 30.8	しゅじつるい
26 (月)	野菜と大豆の煮物 しそひじき和え・オレンジ	とりにく・だいず・ちくわ しそひじき	にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほうれんそう・にんじん・キャベツ・オ レンジ	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・ あぶら・さとう ごま・さとう	611 23.0	740 27.3	きのこるい
27 (火)	揚げ魚のマリネ ふわふわ粥スープ・りんごジャム	たら たまご・ベーコン	ピーマン・たまねぎ・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・でんぶ ん・あぶら・さとう パン・りんごジャム	664 29.7	838 37.3	まめるい
28 (水)	ビビンバ井 韓国料理 トック ごはんにまぜて 食べよう!	ぶたにく・とりにく・みそ とりにく・わかめ	ほうれんそう・もやし・にんじん・にん にく たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・ごま トック(こめこ)・ごまあぶら	609 24.4	745 29.5	ぎよかいるい
29 (木)	大平 山口県の郷土料理 野菜のごま和え・うまかつてん	わかめ・とりにく・なまあげ・ こうやどうふ ほうれんそう・キャベツ・にんじん	にんじん・ごぼう・れんこん・ほししい たけ・さやいんげん ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・さいも・こんにやく・さ とう ごま・さとう・うまかつてん	642 26.8	768 32.0	くたもの
30 (金)	ミートボールのデミソース煮 ツナサラダ	ミートボール(とりにく・ぶた にく) まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーン ピース・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし・に んじん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・あぶら・さとう さとう	612 23.4	783 29.1	かいそう

偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



端午の節句



5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれており、江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。また、「勝つ男」という語呂合わせから、「かつお」は縁起が良いとされ、端午の節句のときに食べられています。給食では、1日(木)にかつおとかしわもちを取り入れています。

※ 献立は都合により、変更することがあります。
 ◎ 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。
 ◎ 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。
 ◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。



※ 学校給食費(5月)の納付期限は6月2日(月)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。

