



5月 学校給食献立表

令和2年度発行
東広島北部学校給食センター

中学校

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
1金 4月 5火 6水	臨時休校 みどりの日  こどもの日 振替休日 							
7木	牛乳 ちらしずし かつおの揚げ煮 新緑あえ 豆腐汁 かしわもち	子どもの日行事食 かつお とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ	ちらしずし さとう でんぷん かしわもち	あぶら	779 kcal 34.1 g 3.6 g
8金	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 つけものあえ	とりにく こうやとうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし きゅうり たくあん	こめ じゃがいも さとう	ごま	762 kcal 28.3 g 2.1 g
11月	牛乳 ごはん 豚肉とキャベツのごま炒め シャキッと ポテトのじゃこあえ	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ こんにゃく	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ごま	745 kcal 29.7 g 1.7 g
12火	牛乳 ごはん トントンもみじ のひろしまソース 添え野菜 すまし汁	ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	レモン キャベツ たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも さとう こめこ	あぶら	760 kcal 28.8 g 2.4 g
13水	牛乳 リッチパン パスタのミートソース煮 ビーンズサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース キャベツ	リッチパン スパゲティ さとう	あぶら	911 kcal 33.7 g 3.7 g
14木	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが いろどりあえ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ	まめごはん じゃがいも さとう		764 kcal 25.0 g 1.9 g
15金	牛乳 ごはん さわらの生姜だれ もやしのごまあえ キャベツの和風スープ煮	さわら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	743 kcal 33.3 g 1.9 g
18月	牛乳 古代米ごはん かつおフライ アスパラのごまあえ ゆめまる汁	子どもの日 かつおフライ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ くろまい さとう じゃがいも	あぶら ごま	784 kcal 28.6 g 2.5 g
19火	牛乳 ごはん 筑前煮 五色あえ	とりにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく きゅうり きくらげ もやし とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	791 kcal 27.7 g 2.3 g
20水	牛乳 黒糖パン じゃがいものミルク煮 夏みかんのサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり なつみかん	こくとうパン じゃがいも さとう	バター あぶら	816 kcal 28.1 g 3.5 g

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
22金	牛乳 ごはん 生揚げとにらのみそ炒め ナムル	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし ほししいたけ たけのこ きゅうり	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	853 kcal 34.6 g 2.4 g
25月	牛乳 ビビンバ (ごはん ビビンバの具) 春雨サラダ ヨーグルト	世界の料理(韓国) ぎゅうにく ぶたにく いりたまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく ぜんまい もやし はくさい きゅうり キャベツ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	753 kcal 26.7 g 1.9 g
26火	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 切干大根の甘酢あえ	とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ ほししいたけ きりほしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう		777 kcal 28.5 g 2.2 g
27水	牛乳 バターパン 鶏肉の香草焼き レモンあえ 白いんげん豆のスープ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ レモン たまねぎ	バターパン さとう じゃがいも	あぶら	876 kcal 35.3 g 3.4 g
28木	牛乳 ポークカレーライス (ごはん ポークカレー) せとうちさっぱりサラダ	ひろしま給食 ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン	こめ じゃがいも はるさめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	763 kcal 26.5 g 3.0 g
29金	牛乳 ごはん 焼きししゃも スナップえんどうのサラダ 新玉ねぎのみそ汁 レモンゼリー	ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ スナップえんどう	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも レモンゼリー	あぶら	756 kcal 32.4 g 2.4 g

*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。
*こんにゃくについて
こんにゃくは いも類(5群)に分類されますが 体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物(4群)」に分類しています。

5月2日は八十八夜です。「夏も近づく八十八夜～」という歌にもあるように 5月は 春から夏に移り変わっていく季節です。
生活リズムが乱れがちになり 体調を崩しやすくなります。
給食では季節の食材を使った料理や広島県の郷土料理を取り入れています。今月は東広島産のアスパラガスやたまねぎ、にらなどの食材を使った料理や郷土料理には呉の肉じゃがをとり入れました。

季節の食材


アスパラガス


たまねぎ


かれい


にら


グリーンピース


えんどう


かつお

いただき
ま〜す!



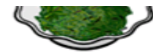
給食でいただく

5月の東広島産食材
米…豊栄町産
(おきさかい)

21 木	牛乳 ごはん 春巻き きゅうりのピリッと漬け もずくスープ チーズ	はるまき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく チーズ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	781 kcal 25.7 g 2.9 g
---------	--	---------------------	----------------------	------------	--------------	-----------	--------------	-----------------------------



わかめ



もずく

小松菜 アスパラガス 学校
ねぎ にら たまねぎ