令和6年度

粕屋町学校給食共同調理場

5 月分　献立予定表

小学校用

学校給食費の口座振替は、4月分と5月分を併わせて5月31日（金）に引き落としますので、残高不足にご注意ください。

日	曜日	献立	牛乳	きいろ ねつ・ちからになる		あか ち・にく・ほねになる		みどり からだのちょうしをととのえる		栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂肪（g）	ひとくちメモ
1	水	むぎごはん ハヤシライス まめとささみのサラダ クリームソーダふうゼリー	☆	★こめ　むぎ こめこ　さとう こむぎこ クリームソーダふうゼリー	あぶら	ぎゅうにく だいず いんげんまめ とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト	たまねぎ にんにく　えだまめ きゅうり　コーン レモンかじゅう マッシュルーム	636 23.2 17.9	5月5日のこどもの日は、「端午の節句」として男の子の健やかな成長を祝う風習があります。今日はこどもの日のお祝いにクリームソーダ風ゼリーを付けています。おいしく食べてくださいね。
2	木	振替休日									
7	火	むぎごはん たけのこのみそしる いわしのうめに れんこんサラダ	☆	★こめ　むぎ さとう でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	とうふ あぶらあげ ★あわせみそ いわし とりささみ	ぎゅうにゅう	ねぎ　しそ	たけのこ　しめじ れんこん　コーン ばいにく	617 23.1 22.5	連休が終わり、今日は久しぶりの給食ですね。連休の間は、規則正しい生活を送ることができましたか？5月は運動会もありますね。体調に気をつけて、元気に過ごしましょう。
8	水	むぎごはん マーボーどうふ コーンシュウマイ バンサンスウ	☆	★こめ　むぎ さとう　でんぷん はるさめ パンこ　こむぎこ	あぶら ごまあぶら	とうふ　ぶたにく あかだしみそ ぎょにくすりみ ロースハム むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	★たまねぎ しょうが　もやし きゅうり コーン にんにく	652 24.8 20.0	バンサンスウは、中国語で、「バン」は混ぜる、「サン」は３種類の材料 、「スウ」は千切りという意味があり、「千切りにした３種類の材料を混ぜ合わせた料理」という意味です。
9	木	よこわりまるパン とうにゅうコーンチャウダー ホキフライ ボイルキャベツ いっしょくソース	☆	パン　じゃがいも こめこ　パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	とうにゅう しろいんげん とりにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	★たまねぎ コーン　キャベツ コーンクリーム	613 25.6 21.1	正しい手洗いは、まず手のひら全体を水でぬらしてから石けんをつけます。手のひらや手の甲 、指の間やつめなどをこすりながらきれいに洗って、水で流します。
10	金	むぎごはん やさいふりかけ こうやどうふのはちもくに こまつなののりずあえ ヨーグルト	☆	★こめ　むぎ さとう	あぶら	とりにく ちくわ こうやどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト のり	にんじん ★こまつな さやいんげん あおな　あかしそ	★たまねぎ こんにゃく もやし しいたけ たけのこ	560 25.1 12.6	「高野豆腐」は昔、冬にお寺のお坊さんが豆腐を外に出していたことを忘れて、しばらくたったある日、カチコチに固まった豆腐ができていたのが始まりだそうです。
13	月	むぎごはん たまねぎのみそしる いわしのかばやき こまつなのいそあえ	☆	★こめ　むぎ さとう でんぷん	あぶら	あぶらあげ ★あわせみそ いわし まぐろ　とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　ねぎ ★こまつな	★たまねぎ しょうが　もやし えのきだけ	567 22.2 17.1	魚の中でも、特に、いわしやさば、さんま、あじなど背中の青い魚に多く含まれているあぶらは、血管にくっついたコレステロールを掃除するはたらきがあります。
14	火	むぎごはん ポークカレー ブロッコリーとだいずのサラダ レモンムース	☆	★こめ　むぎ じゃがいも こむぎこ　さとう でんぷん レモンムース	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく だいず ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	★たまねぎ にんにく　コーン りんごピューレ	681 21.9 25.0	５月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。他のみなさんも、５月生まれのお友だちに「おめでとう」という気持ちで楽しい給食の時間をすごしてくださいね。
15	水	むぎごはん とりにくとひよこまめのにもの さばのしおやき（かぼすソースかけ） キャベツののりじゃこあえ	☆	★こめ　むぎ さといも　さとう	ごまあぶら	とりにく こめみそ　さば ひよこまめ	ぎゅうにゅう のり しらすぼし	にんじん さやいんげん	ごぼう　れんこん こんにゃく キャベツ　もやし かぼすかじゅう	657 30.9 17.6	今日の鶏肉とひよこ豆の煮ものには、ひよこ豆が使われています。味付けには、米みそを使い食べやすい味付けにしました。ひよこ豆という名前は、突起や形がひよこに似ていることに由来しています。
16	木	しょくパン くろまめきなこクリーム ミネストローネ ハニーマスタードチキン アスパラソテー	☆	パン　マカロニ じゃがいも はちみつ	くろまめきなこクリーム ノンエッグマヨネーズ あぶら	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト アスパラ	★たまねぎ セロリ　にんにく コーン キャベツ	652 24.6 27.8	アスパラガスは、カロテンやビタミンC、ビタミンEを含み、風邪に負けない体をつくってくれます。「アスパラギン酸」という栄養素はうまみ成分の一つですが、体の疲れをとる働きもあります。
17	金	むぎごはん とうふともやしのスープ キャベツのメンチカツ ぶたキムチ	☆	★こめ　むぎ さとう パンこ でんぷん	ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ にら	★たまねぎ キムチ　しょうが もやし　えだまめ コーン キャベツ	613 22.6 20.6	給食のご飯の量は、みなさんが成長するのに必要な量です。ご飯やパンは、『炭水化物』を多く含み、主に熱や力のもとになります。
20	月	むぎごはん こざかなつくだに ぶたじる れんこんとぎゅうにくのキンピラ	☆	★こめ　むぎ さといも さとう	ごま　ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにく てんぷら ★あわせみそ あつあげ	ぎゅうにゅう こざかなつくだに	にんじん　ねぎ	えのきだけ こんにゃく れんこん ごぼう	587 23.8 16.8	れんこんの主成分はデンプンですが、実はビタミンCも多く含まれます。ビタミンCは、風邪の予防や肌の調子を整えるだけでなく、老化やがんの予防にも効果があることが分かっています。
21	火	むぎごはん ぶたにくとじゃがいものさっぱりに さばしょうがに こまつなとツナのあえもの	☆	★こめ　むぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく　さば まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ★こまつな さやいんげん	★たまねぎ もやし こんにゃく しょうが	638 24.6 20.8	新じゃがとは、芋の種類のことではなく、春に収穫されたじゃがいものことです。３月初めごろ、九州から取れはじめ、６月まで出回ります。
22	水	わかめピースごはん（すくなめ） ごもくうどん ちくわのりょくちゃあげ ごぼうのサラダ	☆	★こめ　むぎ うどん　こめこ さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく かまぼこ　ちくわ とりささみ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ねぎ	グリンピース ごぼう　キャベツ コーン ★たまねぎ ちゃ	650 22.9 21.3	新茶の季節になりました。お茶の葉は、５月に収穫を迎え、この時期は、新茶が出回ります。そして、グリンピースは4月から6月に旬を迎えます。収穫したてのものは、甘みやみずみずしさが感じられ、旬でしか味わえない格別なものです。
23	木	せわりコッペパン アイントプフ（とりにくとやさいのスープ） やきウインナー いっしょくケチャップ ジャーマンポテト	☆	パン　じゃがいも	オリーブあぶら	とりにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ ★たまねぎ	623 24.0 28.5	ドイツは夏は涼しく、冬はとても寒い国です。そのため、涼しい地域でもよく育つじゃがいもや寒い冬の間も長く保存ができるソーセージなどがよく食べられています。
24	金	むぎごはん ざぶじる チキンなんばん いっしょくノンエッグタルタルソース こまつなともやしのごまあえ	☆	★こめ　むぎ でんぷん　さとう こめこ	あぶら ごま ノンエッグタルタルソース	かまぼこ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ★こまつな にんじん	だいこん　ごぼう えのきだけ もやし ながねぎ	615 21.1 20.5	今日は、宮崎が発祥と言われているチキン南蛮とざぶ汁です。チキン南蛮は南蛮酢とタルタルソースがよくあい、ご飯が進みますね。
27	月	運動会代休									
28	火	むぎごはん はるさめスープ とりとだいずのケチャップに	☆	★こめ　むぎ はるさめ　こめこ さとう　さといも でんぷん	ごまあぶら あぶら	とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ★こまつな	★たまねぎ しょうが ごぼう　れんこん もやし	625 21.7 22.1	お箸の持ち方はきちんとできていますか？ひじをついて食べている人はいませんか？気持ちの良いマナーを身につけて、かっこいい大人になってください。
29	水	むぎごはん ぶたじゃこどんぶり やさいのたまごやき かぼすずあえ	☆	★こめ　むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん こまつな ねぎ	★たまねぎ こんにゃく きゅうり　えだまめ かぼすかじゅう キャベツ　えのきだけ	574 24.2 17.5	どんぶり料理は、上にのせる具を変えると、いろいろな種類があります。牛丼、中華丼、カツ丼、天丼、鉄火丼、海鮮丼などがありますね。よく噛んで食べましょう。
30	木	キャロットパン（ちいさめ） ペンネのミートソース チーズサラダ オレンジ	☆	キャロットパン さとう　こむぎこ ペンネマカロニ	あぶら	ぶたにく　だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん　アスパラ トマト あかパプリカ	★たまねぎ キャベツ　きゅうり レモンかじゅう オレンジ にんにく	621 23.8 26.8	粕屋町の小中学校6校の合計約５３００人分の、新鮮なオレンジをきれいに3回ずつ丁寧に洗い、心をこめて、一つずつ包丁で切りました。
31	金	むぎごはん がめに きびなごのカリカリフライ（2び） こまつなのかつおあえ	☆	★こめ　むぎ さといも　さとう でんぷん こめこ じゃがいも	あぶら	とりにく　がんも かつおぶし	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ★こまつな さやいんげん	しいたけ こんにゃく もやし　しょうが たけのこ れんこん	622 23.9 20.4	福岡県の郷土料理 「がめ煮」です。鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名付けられました。

※　★は、粕屋町近隣でとれた地場産物です。
※　献立は、物資等の都合により変更になる場合があります。ご了承
※　調味料やだし等については記載しておりません。
※　献立内容をよくご確認ください。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)
今月の平均栄養量	621	15.4%	30.3%
文部科学省基準値	650	13 ～ 20%	20 ～ 30%

今月の給食中止（4月19日現在）

日にち	5月1日（水）	5月2日（水）	5月27日（月）	5月30日（木）
仲原小	―	全校中止	全校中止	5年生中止
大川小	全校中止	全校中止	全校中止	6年生中止
粕屋西小	―	全校中止	全校中止	―
粕屋中央小	全校中止	全校中止	全校中止	―