



# 5月 学校給食予定献立表



Instagram: @sanyo\_onoda.kyushoku



山陽小野田市学校給食センター

日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品	
		主食	牛乳	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校		中学校
				たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
				1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 種類 油脂類				
【八十八夜】5月2日は八十八夜です。八十八夜に摘んだ葉のお茶を飲むと一年間元気に過ごせると言われています。宇部の小野茶を使った小野茶パンが登場します。													
1	金	小野茶パン 黒豆きな粉クリーム	ポトフ ウインナーと野菜のソテー	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ たまねぎ	じゃがいも パン 砂糖	油 黒豆きな粉クリーム	632 28.2	752 34.4	こざかな	
7	木	麦ごはん	チキンカレー ハムサラダ	鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん きゅうり キャベツ もやし	たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが	じゃがいも 米 麦	油 砂糖	576 19.6	720 23.6	乳製品	
【こどもの日献立】5月5日はこどもの日でした。こどもの日はこどもが健やかに育つようにと健康を祈る日です。かしわもちの葉は、健やかな成長と、子孫繁栄の願いを込めた縁起物として、江戸時代から親しまれていました。													
8	金	小わかめごはん	かつおカツ キャベツのみそ汁 かしわもち	かつお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	パン粉 油	油	619 21.5	764 26.2	種実類	
【ごぼうの日】5月10日はご(5)、ぼ(棒)、う(0)の語呂合わせからごぼうの日とされています。食物繊維が多く、かせ予防にも効果的なのでしっかり食べて免疫力を鍛えましょう。													
11	月	ごはん	さばのごまみそ煮 沢煮椀	さば みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ 干しいたけ えのきたけ たけのこ	砂糖 米粉 米	ごま	585 24.9	715 29.3	やさい	
12	火	ごはん	豚肉と野菜のうま煮 たくあんあえ	豚肉 平天 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	562 25.7	697 31.8	かいそう	
13	水	背割りパン	ミートスパゲッティ コーンサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン	マッシュルーム たまねぎ	スパゲッティ 砂糖	油	657 26.4	801 31.8	たまご	
【スマイル給食の日】献立表のスマイルマークは、アレルギーのない給食が出る日をお知らせしています。スマイルマークがついている日はみんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食だという印です。													
14	木	ごはん	鶏のから揚げ ゆでブロッコリー けんちん汁	鶏肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	ブロッコリー	だいこん 干しいたけ	でんぶん 米	油	568 24.5	702 29.2	こざかな	
【ヨーグルトの日】5月15日は世界にヨーグルトを広めた免疫学者メチニコフ博士の誕生日です。ヨーグルトの日には、ヨーグルトをたくさん食べてほしいという願いがこめられています。													
15	金	米粉パン マーガリン	かぼちゃのスパニッシュオムレツ コンソメスープ ヨーグルト	卵 鶏肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	砂糖 でんぶん パン	油 マーガリン	649 24.9	738 28.1	くだもの	
18	月	ごはん	肉じゃが ごまマヨネーズあえ	豚肉 生揚げ 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも しらたき 砂糖	油	598 23.6	743 29.2	かいそう	
毎月19日は食育の日【食育の日】毎月19日は食育の日として、地場産食材を多く使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材を味わいましょう。													
19	火	ごはん	肉みそねぎ三昧 かきたま汁	豚ひき肉 みそ	牛乳	ねぎ	だいこん 干しいたけ	砂糖 米	ごま油	564 27.6	705 33.9	やさい	
20	水	米粉パン りんごジャム	いわしのアングレース 野菜スープ オレンジ	いわし	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ	でんぶん パン粉 砂糖	油	629 28.2	773 34.0	たまご	
21	木	ごはん	チンゲンサイと厚揚げの麻婆炒め ワンタンスープ いもけんぴパリッシュ	豚ひき肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし たまねぎ キャベツ	でんぶん 砂糖 タンメン	ごま油	571 26.4	706 31.9	乳製品	
22	金	米粉パン マーシャルピーンズ	チキンソテー アスパラサラダ ミネストローネ	鶏肉	牛乳	アスパラガス にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん にんにく	パン	マーシャルピーンズ 油	636 27.0	785 32.3	さかな	
25	月	ごはん	いわしのしょうが煮 しそひじきあえ さつま汁	いわし	牛乳	しょうが	きゅうり キャベツ	砂糖 でんぶん 米		619 26.2	736 29.8	種実類	
26	火	ごはん	豚キムチ わかめスープ はちみつレモンゼリー	豚肉	わかめ	にんじん いら	白菜キムチ もやし たまねぎ えのきたけ	油	ごま油	599 25.0	718 30.2	いも類	
【小松菜の日】こ(5)まつ(2)な(7)の語呂合わせから5月27日は小松菜の日です。小松菜は昔、中国から日本にやってきた野菜です。東京にある小松川村(現在の江戸川区)が名前の由来だと言われています。													
27	水	黒糖パン	コーンシチュー こまつなサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも パン 黒糖		580 25.8	700 31.1	豆・大豆製品	
【こんにやくの日】明日、5月29日は(5)こ(29)にやくの語呂合わせからこんにやくの日です。こんにやくには食物繊維がたくさん含まれているので、食べるとお腹の掃除をする効果があります。今月は28日に実施します。													
28	木	ごはん	生揚げのそぼろ煮 きりぼしだいこん あまず 切干大根の甘酢あえ	豚ひき肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	こんにやく さいとも 米	油	577 22.4	722 27.4	さかな	
29	金	米粉パン いちごジャム	鶏肉のカシューナッツ炒め 中華スープ	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ 干しいたけ たまねぎ	でんぶん 砂糖 パン いちごジャム	カシューナッツ 油 ごま油	625 26.5	756 31.7	かいそう	

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。  
 ★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

