

Table with columns for Date, Meal Name, Ingredients, and Nutritional Information. Includes a 'ごこもの日' (Gokomo Day) section for the 1st and 2nd of the month.

憲法記念日

振替休日

Main menu table for the month of May, listing meals from Monday to Sunday with detailed ingredient lists and nutritional data.

食育の日「デミグラスソース」

* 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
* 材料の都合により献立を変更する場合があります。
* 献立表は家庭内でのみご利用ください。
* 給食費納入期限は、5/27(月)です。よろしくお願いたします。
* 学校給食は納付された給食費で成り立っています。
* 忘れずに納付をお願いします。

お魚には骨があります。
←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。




給食に関するアンケートを乗けておきます。QRコードを眺み込んで、お答えください。5月31日が締め切りとなっております。

「さあ、食べんべ」答え ②

日曜	こんだて名	主な食品とほたけ からの順子を食べる						調味料など 添加物	給食 栄養価	小学校 (高)	中学校	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
20月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					米	エネルギー(Kcal) 705 751 たんぱく質(g) 21.8 28.1 脂質(g) 20.2 20.7 食塩相当量(g) 2.6 2.8			
	主菜	ししゃもの南蛮漬(2尾)	ししゃも		長ねぎ			砂糖 小麦粉 片栗粉	大豆油 ごま油 ショートニング	酢 醤油 食塩 とうがらし		
	副菜	小松菜のナムル		にんじん 小松菜	もやし キャベツ			砂糖	ごま ごま油	醤油	小松菜などのアブラナ科の青菜は、江戸時代の食卓には欠かせない食材で、当初は切干した状態が「小松菜」と名づけられたことがその由来とされています。	
	汁物	にらたま汁	豆腐 卵 みそ	にんじん にら						煮干し粉だしパック (いりこだし)		
	その他	オレンジ			オレンジ							
21火	主食・飲み物	黒糖コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳					小麦粉 砂糖 黒砂糖	ショートニング	米 酢 食塩	エネルギー(Kcal) 601 654 たんぱく質(g) 27.6 29.2 脂質(g) 20.2 21.1 食塩相当量(g) 3.4 3.7	
	主菜	オムレツ	卵					砂糖 米粉 片栗粉	菜種油 大豆油	米 酢 食塩		
	副菜	パンネのトマトソース煮	豚ひき肉 豚レバー	トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	パンネ 上白糖			オリーブオイル	トマトソース ケチャップ 食塩 中濃ソース 醤油 胡椒	パンネは、パスタの一種です。イタリア語で卵やパンを煮るパンの精製粉で、当初は切干した状態が「パンネ」と名づけられたことがその由来とされています。	
	汁物	かぶとベーコンのスープ	ベーコン	ブロッコリー	白かぶ キャベツ 玉ねぎ					コンソメ 醤油 胡椒 食塩		
	その他	いちごヨーグルト		牛乳	いちご果肉 いちご果汁			砂糖				
22水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					米		エネルギー(Kcal) 655 710 たんぱく質(g) 24.0 26.3 脂質(g) 17.4 18.4 食塩相当量(g) 2.9 3.1		
	主菜	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	豆腐 大豆 みそ 豚ひき肉		しょうが にんにく 長ねぎ			砂糖 片栗粉	大豆油 ごま油	醤油 トウバンジャン 食塩 テンメンジャン	ミニトマトには、ビタミンC、βカロテンなどの栄養が豊富に含まれています。これらの栄養は、健康な皮膚や視力、骨の健康、神経機能の維持などに、様々な健康効果をもたらしてくれます。	
	副菜	中華風サラダ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖			ごま油	酢 醤油 食塩		
	汁物	わかめと卵のスープ	卵	わかめ	玉ねぎ しじみ	片栗粉				酒 チキンブイヨン 中華だし 醤油 食塩		
	その他	ミニトマト			ミニトマト							
23木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					米		エネルギー(Kcal) 634 679 たんぱく質(g) 26.9 28.4 脂質(g) 14.9 15.3 食塩相当量(g) 2.3 2.4		
	主菜	おろし豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐	にんじん	大根 玉ねぎ			砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉		醤油 つゆ 酒 鶏がらスープの素 食塩	大根は、部位によって味が異なります。先の方は、からみが強いので、大根おろしや漬物、真ん中は甘みがあるので、煮物や揚げたの良し。この方はからみが強いので、サラダや漬物の物にするといいですね。	
	副菜	わかめのサラダ		わかめ	切干大根 キャベツ			砂糖		青しそドレッシング		
	汁物	とりと鶏すき煮	鶏肉 焼き豆腐	にんじん	白菜 こんにゃく 長ねぎ しじみ	板麩 砂糖				醤油 酒 みりん かつおだし		
	その他	ミニピーチゼリー			もも果汁 もも果肉			砂糖				
24金	主食・飲み物	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ					米 砂糖		エネルギー(Kcal) 697 747 たんぱく質(g) 24.3 25.5 脂質(g) 22.2 23.1 食塩相当量(g) 1.9 2.0		
	主菜	しろみさかな 白身魚フライ	ホキ					小麦粉 パン粉 片栗粉	大豆油	食塩		
	副菜	ポテトサラダ		にんじん	玉ねぎ きゅうり					食塩 胡椒 ソンエッグマヨネーズ	今日のサラダには、わらび、きんぴら、たけのこの3つの山菜が入っています。春は特に多くの山菜が採れる時期です。旬の山菜は栄養も豊富になるので、ぜひ味わってみましょう。	
	汁物	さんさい 山菜のみそ汁	生揚げ みそ	にんじん	わらび ふき たけのこ 白菜					煮干し粉だしパック (いりこだし)		
	その他	オレンジ			オレンジ							
27月	主食・飲み物	少なめごはん 牛乳	牛乳					米		エネルギー(Kcal) 735 789 たんぱく質(g) 25.9 27.6 脂質(g) 23.5 24.2 食塩相当量(g) 2.3 2.5		
	主菜	キャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉		キャベツ 玉ねぎ			砂糖 片栗粉	植物油 菜種油 大豆油	食塩 醤油		
	副菜	れんこんサラダ		にんじん	れんこん キャベツ ホールコーン					香りごまドレッシング 醤油	れんこんサラダには、ごまが使われています。ごまは、リノール酸という体内で作られない栄養を含んでいるので、体に良い効果をもたらしてくれます。また、体の細胞の維持や、免疫力を高めてくれます。ごまの栄養をうまく取り入れ、野菜もたっぷり食べましょう。	
	汁物	うどん	鶏肉 油揚げ	にんじん	白菜 長ねぎ しじみ			うどん		かつお昆布だしパック 酒 みりん 醤油 食塩		
	その他	ミニぶどうゼリー			巨峰果汁			砂糖				
28火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					米		エネルギー(Kcal) 628 671 たんぱく質(g) 26.9 28.2 脂質(g) 16.5 16.9 食塩相当量(g) 2.5 2.8		
	主菜	あじさんが焼き	あじ みそ	にんじん	玉ねぎ ごぼう たけのこ 長ねぎ			砂糖 片栗粉	植物油	醤油 みりん 食塩		
	副菜	とりにくい 鶏肉と野菜のしじみ煮	鶏肉	にんじん グリンピース	ごぼう たけのこ こんにゃく しじみ			砂糖	大豆油	醤油 かつおだし 酒 食塩	めかぶとは、わかめの根元部分のことを言います。わかめは成分で、あるアルギン酸は、胃腸の働きを整えてくれる効果もあると言われています。しじみは、しじみを食べるとおなかの調子を整えます。	
	汁物	めかぶのみそ汁	豆腐 みそ	めかぶ	長ねぎ					煮干し粉だしパック (いりこだし)		
	その他	ミニトマト			ミニトマト							
29水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					米		エネルギー(Kcal) 670 723 たんぱく質(g) 32.8 34.9 脂質(g) 15.5 16.2 食塩相当量(g) 1.9 2.1		
	主菜	ほっけの塩焼き	ほっけ							食塩		
	副菜	かぼちゃのどろろ煮	鶏ひき肉	かぼちゃ グリンピース	玉ねぎ しょうが			砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん	かしわとは、鶏肉のことを指しています。日本で2001年に広がった。日本には、茶色の2001りが、産まれて茶色になった木の皮に包んでおこなう付け焼きたと言われています。	
	汁物	かしわ汁	鶏肉 高野豆腐	にんじん	ごぼう 長ねぎ			砂糖	片栗粉	かつお昆布だしパック 酒 醤油 かつおだし 食塩		
	その他	オレンジ			オレンジ							
30木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					米 米粒麦		エネルギー(Kcal) 618 662 たんぱく質(g) 25.8 27.5 脂質(g) 13.8 14.3 食塩相当量(g) 2.5 2.7		
	主菜	ヒビンバ	豚肉	にんじん	にんにく しょうが たけのこ わらび 長ねぎ			砂糖	大豆油	醤油 トウバンジャン コチジャン		
	副菜	冷麺風サラダ			きゅうり もやし 白菜キムチ	春雨			ごま油	冷麺スープ	小魚には、血液をさらさらしてくれる不飽和脂肪酸や生活習慣病予防や脳の活性化してくれるDHA・EPAを豊富に含んでいます。成長期に大切なカルシウムも豊富なので、ぜひ食べましょう。	
	汁物	ワンダースープ	豚ひき肉 なた	寒天 にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しじみ			ワンタン		中華だし 醤油 食塩 酒		
	その他	あお 小さな 青のり小魚		かたくち いわし 青のり				砂糖		食塩 醤油 みりん		
31金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳					米		エネルギー(Kcal) 685 728 たんぱく質(g) 21.9 22.9 脂質(g) 20.3 20.6 食塩相当量(g) 2.5 2.7		
	主菜	餃子フライ(2個)	豚ひき肉 大豆	にら	キャベツ にんにく しょうが			砂糖 小麦粉 もち米粉	植物油 大豆油	醤油 食塩 胡椒		
	副菜	ほうれん草のナムル		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ			砂糖	ごま ごま油	酢 醤油 食塩	ナムルとは、野菜や山菜、野菜などを茹でて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けした韓国料理です。	
	汁物	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐	にんじん チンゲン菜	たけのこ しじみ			春雨 片栗粉	ごま油	チキンブイヨン コンソメ 醤油 食塩 胡椒	野(ナ)と物(モノ)が組み合わさった言葉で「野物(野菜)」という意味があると言われています。	
	その他	グレープフルーツ			グレープフルーツ							

食育の日 こんだて 令和6年度テーマ
ファイト！！パリオリンピック！！
 毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和6年度のテーマは、『ファイト！！パリオリンピック！！』です。毎月1つのフランスの代表的な料理を給食として提供します。

「デミグラスソース」



今月の料理は、デミグラスソースです。ハンバーグにかけてあります。ソースはフランス料理の基本とされています。シンプルに焼いた肉や魚に様々なソースをかけて食べる料理がいろいろあります。ソースを作るには、まず肉や野菜にローリエやタイムなどを加えて、煮だしてこした「フォン」というだしを作ります。そこにバターや小麦粉などのつなぎを加えたのが「デミグラスソース」です。万能のソースとされています。

1ヶ月平均
 エネルギー(Kcal) 629 679
 たんぱく質(g) 24.2 25.7
 脂質(g) 18.3 19.2
 食塩相当量(g) 2.2 2.4