

2023年

5月 学校給食献立予定表

都都市教育委員会

日		こんだて	赤（あか） 血や肉となるもの	緑（みどり） 体の調子をととのえる	黄（き） 熱や力のもとになる	一口メモ
1	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのおちゃパンこやし キャベツのサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ にぼし わかめ	にんにく おちゃ キャベツ レタス きゅうり にんじん ねぎ	こめ むぎ パンこ ノンエッグマヨネーズ わふうドレッシング	「夏も近づく十八夜〜」 5月にとれるお茶の葉を「新茶（一番茶）」と言います。とくに十八夜に摘まれたお茶はとても緑色がよいとされています。 今日はお茶葉を使ったパン粉焼きです！
5月5日は「子どもの日（端午の節句）」です。端午の節句には、こいのぼりや鎧かぶとを飾り、かしわもちやちまきを食べて子どもたちの健やかな成長を願います。						
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう こいのぼりハンバーグ（1しよくようけチャップ） ちくぜんに かぶとかまぼこのすましじる かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす とりにく かまぼこ こんぶ かつおぶし あずき	たまねぎ トマト しょうが にんにく ごぼう だけのこ にんじん れんこん えのきたけ にんじん ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら あぶら さとう こめこ さとう あぶら	5月5日は 子どもの日 端午の節句「かしわもち」 平たく丸めた「おもち」の中にあんこを入れ、「柏の葉」で包んだお菓子です！ 江戸時代から食べられてきた、縁起のよい、お菓子です！
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ★こまつなとチーズのおかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かつおぶし みそ にぼし	しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな にんじん しめじ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	じゃがいもは一年中出回っています。その中でも春に出回るじゃがいもを「新じゃがいも」といいます！
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう メバルのピリからソース あつあげのちゅうかいため わかめのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう メバル あつあげ ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん もやし にら にんにく にんじん だいこん しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	メバルは日本中でとれるお魚です。春にたくさん釣れる魚のため、「春告魚」とも呼ばれます。
10	水	チーズパン ぎゅうにゅう いかのトマトソース イタリアンサラダ マカロニスープ	チーズ スkimミルク ぎゅうにゅう いか ウインナー	世界旅メニュー イタリア トマト たまねぎ レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン マジックルム	こむぎこ さとう あぶら さとう あぶら イタリアンドレッシング マカロニ	世界旅メニューイタリア編です！ 5月19日から、日本でG7サミットが開催されます！ 参加国の一つ、イタリアにちなんだ料理です！
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのおろしソース ひじきのごもくに たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ にぼし わかめ	だいこん れんこん こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら さとう	ひじきには、カルシウムなどの無機質（ミネラル）と呼ばれる栄養素がたくさん入っています！
12	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ホキのさっくりやき こまつなのソテー ★クリームスープバグティ みしょうかん	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぎゅうにゅう みしょうかん	こまつな にんじん しめじ にんじん たまねぎ コーン パセリ	こむぎこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 あぶら おろしソース（にゅう）あぶら ポタージュのもと（にゅう）なまクリーム	「みしょうかん」とは「河内晩柑」とも呼ばれるみかんの仲間です。今が旬の果物で、熊本県の民家の庭で偶然発見されたものといわれています。
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ だいこんサラダ ふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ふ みそ にぼし	しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり えのき こまつな	こめ むぎ かたくりこ あぶら あおじそドレッシング	「ふ」は、小麦粉を練った時にできる、「グルテン」とよばれるたんぱく質をかためたものから作られています！
16	火	キムチチャーハン ぎゅうにゅう しゅうまい くらげサラダ もずくスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くらげ わかめ もずく	キムチ ねぎ たまねぎ しょうが レタス きゅうり たまねぎ チンゲンサイ エリンギ	こめ むぎ あぶら ごま こめ あぶら こむぎこ さとう あぶら ごま こうみしおドレッシング	もずくは、温かい海でとれるそうめんのような細長い海藻です。 日本では沖縄県でたくさんとれます。
17	水	こめこパン ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ わふうサラダ きつねうどん	スキムミルク ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あぶらあげ とりにく にぼし	キャベツ レタス ブロッコリー にんじん にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	こむぎこ こめこ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ さとう あぶら わふうドレッシング うどん さとう	きつねうどんは、油揚げの入ったうどんです！ 日本全国で食べられますが、大阪府で誕生した料理です！

日		こんだて	赤（あか） 血や肉となるもの	緑（みどり） 体の調子をととのえる	黄（き） 熱や力のもとになる	一口メモ
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ますのしおやき にくじゃが キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ます		こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう キャベツ こまつな しめじ ねぎ	山梨県では、 豊富な水と川をいかして 「ます」の養殖が 盛んです！
19	金	こどもパン ぎゅうにゅう とりにくのうめジャムやき アスパラとベーコンのソテー ★トマトとたまごのスープ	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	食育の日給食 アスパラガス にんじん たまねぎ こまつな レタス たまねぎ トマト コーン しょうが	こむぎこ さとう あぶら うめジャム さとう あぶら	★食育の日★ 毎月19日は「食育の日」です 今月は山梨県産の食材を使った 献立です。梅ジャム焼きに使わ れている梅は、甲州小梅といっ て山梨県で昔から育てられてき ている果物です！
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおフライ （1しゃくようちゅうのうソース） やさいのにびたし とうふとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ とうふ わかめ かつおぶし		こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら あぶら にんじん えのき ねぎ	旬の食材の漢字 かつお 鰹
23	火	むぎごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ ホイコーロー チンゲンさいのとりがらスープ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく だいず ふたにく みそ わかめ とうにゅう	たまねぎ にら キャベツ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ にんじん たまねぎ もも あんず	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう あぶら さとう かたくりこ ごま みずあめ	キャベツは、種をまく時期に よって「春キャベツ」「冬 キャベツ」に分けられます。 春キャベツは、葉っぱがやわ らかいのが特徴です！
24	水	こくとうパン ぎゅうにゅう さわらのバジルソース カラフルサラダ おじゃがもちスープ	スキムミルク ぎゅうにゅう さわら ウインナー	さわら にんにく バジル レモン レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ たまねぎ にんじん だいこん バセリ	こむぎこ あぶら さとう こくとう オリーブオイル フレンチドレッシング おじゃがもち オリーブオイル	さわらは、漢字で「魚」へん に「春」と書きます。関西で は「春告げ魚」と呼ばれてい る、春に旬を迎える魚です。
25	木	むぎごはん ぎゅうにゅう たこナゲット グリーンサラダ チキンカレー	ぎゅうにゅう いか たら たこ とりにく		こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう レタス きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん りんご トマト グリンピース じゃがいも カレールウ あぶら	グリンピースは春が旬の食材 です。グリンピースは、大き くなると、豆大福などに使わ れる「えんどう豆」になりま す！
26	金	ココアあげパン ぎゅうにゅう ミートボール ごぼうサラダ ミネストローネ	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ふたにく だいず ベーコン エジプトまめ いんげんまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ	たまねぎ しょうが トマト ごぼう にんじん レタス きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ バセリ にんにく	ミルクココア（にゅう） こむぎこ あぶら さとう パンこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ たまねぎドレッシング オリーブオイル じゃがいも さとう	みんな大好き「揚げパン」！ 今日は、ココアパウダーを まぶしてつくる ココア揚げパンです！
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう きびなごのかりかりあげ じゃがいものそぼろに こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう きびなご ふたにく さつまあげ あぶらあげ みそにぼし	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース しょうが こまつな たまねぎ しめじ	こめ むぎ こめこ かたくりこ じゃがいも さとう あぶら じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	旬の食べ物を献立表から 探してみよう！ キャベツ レタス たけのこ さやえんどう メバル にら さやえんどう たまねぎ チンゲンサイ セロリ グリンピース きびなご
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき チンゲンサイのオイスターいため ★エビボールスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく えびだんご	しょうが ねぎ チンゲンサイ にんじん もやし しめじ しょうが にんにく はくさい えのき ほうれんそう しょうが	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	
31	水	みそラーメン ぎゅうにゅう はるまき 3しゃくナムル レモンマフィン	ふたにく みそ なた ふたにく だいず とうにゅう だいず	にんじん コーン にら にんにく メンマ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん レモン	ちゃんぽんめん こむぎこ はるさめ あぶら ナムルドレッシング ごま こめこ あぶら さとう	この食べ物 英語でなんていうの？ はるまき spring roll （すぷりんぐ ろーる）

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。
また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
★下線の食材は、都留市産の食材です。
★都留市でアレルギー対応している5品目
「卵・乳・えび・かに・落花生」は表記を太字にしています。
★献立の前の★マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）

5月の給食目標

食事のマナーを
守って食べよう

