



# 5月の給食予定表



令和4年(小学校・幼稚園用)

銚子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか たんぱく質(g) しつ(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをとのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいたせいでいん	にゅうかいそう こごかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
2月	ごはん ジョア ポークカレー かわりめだまやき おちゃプリン	ぶた肉 たまご	ジョア	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこまめ	米 じゃがいも プリン	油 ルウ バター	658 19.7 11.9
6金	しよくパン 牛乳 ミネストローネ ほきようふうやき パンブキンサラダ(いちご&マーガリン)	ベーコン とり肉 ほき	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん ピーマン かぼちゃ	にんにく たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり	パン むぎ さとう パンこ ジャム	オリブオイル マーガリン マヨネーズ ドレッシング	666 26.5 28.3
9月	ごはん 牛乳 つみれじる チキンみそカツ てづくりひじきふりかけ パイン	いわしつみれ とうふ とり肉 みそ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ パイン	米 さとう こむぎこ パンこ	油 ごま油 ごま	708 27.2 22.8
10火	ごはん 牛乳 ベーコンとはくさいのみそしる にくだんご② ポテトサラダ(のりごまふりかけ)	ベーコン にくだんご みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい もやし キャベツ きゅうり えのきたけ	米 じゃがいも	ドレッシング ごま	654 21.5 20.5
11水	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる かつおコロッケ おかかあえ(だいたせいでいん)	たまご たいす なると かつお かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん	ながねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ もやし	米 パンこ こむぎこ でんぶ じゃがいも	油 ごま油	631 20.8 18.9
12木	ごはん 牛乳 たけのこのみそしる とうふハンバーグあんかけ ぶたにくとこんぶのいために いちごクレープ	油あげ みそ とうふ とり肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん いんげん	たけのこ えのきたけ たまねぎ ながねぎ こんにやく	米 さとう でんぶ クレープ	油	701 24.5 21.9
13金	コッパン 牛乳 コーンポタージュ ほうれんそうオムレツ キャベツソース(ブルーベリージャム)	ベーコン たまご ウインナー	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ いんげん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン ジャム	油 ルウ	684 23.5 27.6
16月	ごはん 牛乳 とりだんごじる キャベツメンチカツ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (パックスソース・やさいふりかけ)	とうふ ぶた肉 とりだんご かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	はくさい えのきたけ キャベツ ながねぎ	米 こむぎこ パンこ	ドレッシング ごま 油	707 26.4 23.6
17火	ごはん 牛乳 とんじる まつかぜやき きりぼしだいこんとごぼうのもの	ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ こんにやく きりぼしだいこん ごぼう しょうが だいこん	米 じゃがいも さとう	油 ごま	682 29.4 17.4
18水	ゆでちゅうかめん 牛乳 しおラーメンスープ はるまき あんにくフルーツ	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし たけのこ キャベツ ながねぎ しいたけ りんご みかん もも パイン	めん はるさめ あんにくどうふ はるまきのかわ	油	722 24.3 24.9
19木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ かいせんしゅうまい はるさめサラダ	ぶた肉 えび とうふ みそ ハム すりみ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しいたけ たけのこ きゅうり はくさい	米 さとう でんぶ はるさめ しゅうまいのかわ	油 ごま ごま油 ドレッシング	682 24.1 19.1
20金	こくとろパン 牛乳 トマトリッたまごスープ カレーコロッケ オレンジ(チーズ)	ベーコン とり肉 たまご	牛乳 チーズ	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ オレンジ	パン パンこ じゃがいも こむぎこ	油	674 23.6 27.7
23月	ごはん 牛乳 のりいりみそしる ハンバーグデミソース じゃがいものそぼろに	とうふ 油あげ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん いんげん	ながねぎ たまねぎ マッシュルーム	米 じゃがいも さとう	油 ルウ バター	702 26.2 20.2
24火	むぎごはん 牛乳 えのきとりにくのスープ いかごまフライ ぶたにらいため	とり肉 いか ぶた肉	牛乳	チンゲンさい あかピーマン にら にんじん	ながねぎ えのきたけ もやし	米 パンこ むぎ はるさめ こむぎこ でんぶ	油 ごま ごま油	701 26.7 22.4
25水	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる さばカレーやき かにかまサラダ(しそこんぶふりかけ)	とうふ 油あげ さば かにかま みそ	牛乳 わかめ こんぶ	いんげん ブロッコリー しそ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも	ドレッシング	701 24.8 25.2
26木	ごはん 牛乳 けんちんじる とりのたつたあげ はるさめいりやさいいため(ブチアセロラゼリー)	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく キャベツ もやし しょうが	米 はるさめ さといも ゼリー	油	674 26.1 18.3
27金	パンズパン 牛乳 クリームシチュー チキンてりやきパーティ ポイルはなやさい(マヨふうドレッシング)	ぶた肉 とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー アスパラ	たまねぎ いんげんまめ ひよこまめ カリフラワー	パン じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	708 30.0 27.1
30月	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる とりにくのマリネ ミニりんごゼリー(ひじきのり)	ぶた肉 とうふ 油あげ とり肉 みそ のり	牛乳 ひじき のり	にんじん こまつな	ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ レモンかじゅう	米 さとう でんぶ ゼリー	油 ごま油	689 26.7 19.2
31火	わかめごはん 牛乳 なめこじる ぎんざげのてりやき ちぐさあえ	とうふ みそ さけ とり肉 たまご	牛乳 わかめ	いとみつば にんじん	だいこん キャベツ なめこ もやし ながねぎ	米 はるさめ	ドレッシング ごま	625 27.5 18.3

☆都合により、献立内容を変更することがあります。  
☆2日(月)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

**お知らせ**  
4月分給食費が5月31日(火)、5月分給食費が6月30日(木)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

## 新茶の季節になりました。

「夏も近づくと八十八夜、野にも山にも若葉が茂る」という茶摘み歌があります。皆さん聞いたことはありますか？  
2月の立春から88日数えた5月2日前後は新芽の時期になり、茶摘み(葉を摘む)の季節になります。  
お茶はチャノキという椿科の木の葉を使って作られ、チャノキの新芽を使った「新茶」は、寒い冬を乗り越えて栄養を蓄えたこの時期しか味わえないお茶で、うま味成分のテアニンが豊富で渋みが少ないのが特徴です。  
新芽の後に育った葉を使ったものを、二番茶、三番茶といい、一般的に「番茶」と呼ばれています。番茶はうま味や甘みが少ない分さっぱりとした味わいで、カフェインも新茶に比べると少ないため、飲みやすいお茶です。

給食では、新茶の時期に合わせて、2日にお茶プリンが出ますよ♪

1ヶ月の へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱく質 しつ えんぶ	682 25.2 21.8 2.4
しょうがせい の1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱく質 しつ えんぶ	650 27.6 18.0 2.0