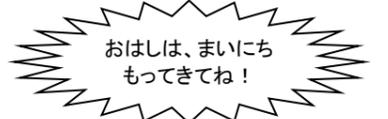


令和5年5月分学校給食予定献立表  
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる  
たべもの  
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる  
たべもの  
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる  
たべもの  
(野菜・果物 など)



日	献立	栄養成分	特徴
1日(月)	ごはん おひたし さばのこうみやき ぶたにくのあまからに 牛乳	エネルギー kcal 675 たんぱく質 g 30.6 しじつ g 21.9	クイズ1 さばの香味焼きに入っている果物は何でしょうか? ①すいか ②ゆず ③いちご
12日(金)	ごはん まめごはん あげかつおのみそがらめ しんじゃがいものそばろに 牛乳	エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 26.9 しじつ g 15.3	ごはんにのせてたべましょう。 スライド
2日(火)	かしわもち ごはん きのめあえ すましじる とうふハンバーグのてりやき 牛乳	エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 22.4 しじつ g 15.9	木の芽と白みそでたけのこを和えた料理です。木の芽は、山菜のひとつで、山椒の木の若葉です。香りがよく、和食の彩りに使われます。 スライド
15日(月)	ごはん にんじんしりしり つくねのてりに とうふのもの 牛乳	エネルギー kcal 646 たんぱく質 g 28.4 しじつ g 21.7	にんじんしりしり おきなわの郷土料理です。沖繩では専用のスライサー「しりしり器」を使うことが一般的で、「一家に一台ある」とも言われているそうです。
8日(月)	ごはん ウイナーカレー ふくじんづけ キャベツのサラダ 牛乳	エネルギー kcal 653 たんぱく質 g 19.3 しじつ g 18.1	クイズ2 福神漬けの「福神」とはどういう意味でしょうか? ①一福神 ②三福神 ③七福神
16日(火)	ごはん いわしのカリカリあげ ひじきのちゅうかサラダ あつあげとはるさめのピリカラいため 牛乳	エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 25.5 しじつ g 20.5	ひじき 海藻の一種です。カルシウムや鉄、ヨウ素が豊富に含まれているので、髪・爪・肌をきれいに保ち、骨や歯を強くする働きが期待されます。
9日(火)	ごはん きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの あげささかまぼこ とりにくとかんものごもくに 牛乳	エネルギー kcal 650 たんぱく質 g 27.5 しじつ g 21.8	ささかまぼこ ささの形に似せたかまぼこです。明治の初めに、ヒラメの大漁が続く、その利用と保存の為に作られたと言われています。 ささかまぼこの葉
17日(水)	レーズンパン あじのかおりあげ マスタードふうみサラダ トマトに 牛乳	エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 28.0 しじつ g 19.3	レーズン ぶどうを乾燥して作られます。食物せんいや、鉄、カリウムなどが多く含まれています。
10日(水)	チーズパン サーモンポテト ひじきのサラダ オニオンスープ 牛乳	エネルギー kcal 607 たんぱく質 g 20.5 しじつ g 22.8	サーモン 日本では、天然のものが「鮭」、養殖されているものが「サーモン」と呼ばれています。オレンジ色の身ですが、白身魚です。
18日(木)	ごはん わりぼしだいこんのゆずず とりレパールのソースあえ じゃがもちいりすましじる 牛乳	エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 21.0 しじつ g 17.5	すましじる だし汁に醤油、塩で味付けした澄んだ汁のことで、似た言葉にお吸い物があります。こちらは汁物の総称です。
11日(木)	ごはん くきわかめのちゅうかいため とりにくのあまざあん ぶたにらキムチ 牛乳	エネルギー kcal 646 たんぱく質 g 27.6 しじつ g 20.6	にら にら・にんにく・ねぎは、同じ仲間の野菜なので、見た目や香りが強い所もよく似ています。にらは球根から育てます。
19日(金)	ごはん こうやどうふのふくめに ごまめ ごまみそに 牛乳	エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 27.8 しじつ g 18.4	ごまめ 昔、いわしを田んぼの肥料にしたところ、五万俵(3,000t)ものお米ができたことから「五万米」と呼ばれるようになりました。

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。  
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

