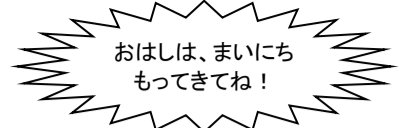


令和6年5月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥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	備考
1日 (水)	きりめいりランチパン ケチャップウインナー キャベツのカレーソテー ポトフ 牛乳	ウインナー1ぼん とりにく30 (とりがらスープ)5 じゃがいも50 たまねぎ30 にんじん20 セロリ2 にんにく0.02	ケチャップウインナーとキャベツのカレーソテーをパンにはさんで食べましょう。 えいこせんせい
♥		エネルギー kcal 607	
◆		たんぱく質 g 24.4	
♣		しじつ g 22.1	
2日 (木)	かしわもち ごはん こまつなとコーンのサラダ とりつくねのあまからあんかけ きせつのみそしる 牛乳	まぐろあぶらづけ とりつくね40 あぶらあげ7 あかみそ8 (けずりぶし)2.5 かまぼこ7 しろみそ2 ほしわかめ0.3 (だしこんぶ)0.5 じゃがいも30 こまつな20 ホールコーン5 キャベツ20 たまねぎ15 あおなご3 にんじん5	こどもの日 こどもの健康を祈り、お祝いする日です。 かしわもちには、子孫繁栄の願いが込められています。 スライド
♥		エネルギー kcal 625	
◆		たんぱく質 g 23.4	
♣		しじつ g 12.8	
7日 (火)	ごはん きゅうりのごまず ポテトコロッケ ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため 牛乳	あつあげ40 ぶたにく20 たまねぎ30 にんじん15 たけのこ5 しめじ5 にんにく0.2	きゅうり ひょうめんが表面のとげや苦みは、他の生き物に食べられないようにするためのです。 とげが鋭いものは新鮮でおいしいきゅうりです。
♥		エネルギー kcal 656	
◆		たんぱく質 g 21.6	
♣		しじつ g 19.7	
8日 (水)	こくとうパン いわしのカリカリあげ こまつなのソテー アスパラガスのこめことうにゅうクリームシチュー 牛乳	とりにく15 (とんこつスープ)4 ぎゅうりにゅう20 (とりがらスープ)7 チーズ2 だしぶんじんにゅう2 じゃがいも45 なまクリーム1 こめことうにゅうホワイトルウ10 こまつな15 ホールコーン5 にんじん5 たまねぎ35 にんじん15 グリーンアスパラガス10	アスパラガス はる春が旬の食べ物です。 成長が早い野菜で、1日に5cmも伸びるがあります。
♥		エネルギー kcal 647	
◆		たんぱく質 g 23.2	
♣		しじつ g 21.7	
9日 (木)	ごはん ひじきのサラダ さわらのきのみそ とうふのもの 牛乳	めひじき1 さわら1きれ しろみそ2 あかみそ2 とうふ60 とりにく20 あぶらあげ7 (けずりぶし)1 だしこんぶ0.5 にんじん5 ホールコーン5 きのめ0.05 たけのこ5 にんじん15 えのきたけ5 たまねぎ20 えだまめ5 しょうが0.3	クイズ1 りょうりに使用する料理に使用されるひじきは黒色ですが、海の中では何色でしょうか？ ①赤色 ②茶色 ③黒色 ◇こたえはうらにあるよ
♥		エネルギー kcal 641	
◆		たんぱく質 g 30.3	
♣		しじつ g 21.1	
10日 (金)	おちやふりかけ わりほしだいごんのゆずす かきたまじる ごはん とりレバーのしろごまがらめ 牛乳	おちや こんぶ0.12 とりにく30 とりレバー10 しろごま1.5 わりほしだいごん3 ゆずする0.3 しょうが0.28 にんにく0.02 にんじん10 あおなご5 ほしいたけ0.3	お茶 「夏も近づく八十八夜…」と歌われるように、5月は茶摘みの時期です。この時期にとれるお茶を、一番茶や新茶と呼びます。一番茶は香りが高くおいしいです。 スライド
♥		エネルギー kcal 629	
◆		たんぱく質 g 25.7	
♣		しじつ g 21.3	
13日 (月)	ごはん こまつなのナムル はるまき にくだんごのスープ 牛乳	こめ70 しろごま0.6 はるまき1こ しょうが0.1 たけのこ10 にんじん10 あおなご5 チンゲンサイ15 にくだんご30 (とりがらスープ)8 はるさめ3	ナムル 韓国の家庭料理です。ナムルとは和え物のことで、食材や味付けは家庭によって異なります。給食では、ごま油の風味が効いた味付けにしています。
♥		エネルギー kcal 644	
◆		たんぱく質 g 18.6	
♣		しじつ g 22.1	
14日 (火)	かやくごはん こやうどうふのふくめに ごまめ トンじゃが 牛乳	こやうどうふ6 (けずりぶし)0.5 ごまめ3 ぶたにく35 じゃがいも50 えだまめ2 たまねぎ30 にんじん10 いとこんやく30	かやくごはん 大阪の郷土料理です。米と一緒に野菜や肉などを炊き込むごはんのことをかやくごはんと呼びます。
♥		エネルギー kcal 612	
◆		たんぱく質 g 26.5	
♣		しじつ g 15.2	
15日 (水)	チーズパン バジルチキン フルーツミックス オニオンスープ 牛乳	とりにく40 みかん20 りんご20 たまねぎ20 あおなご5 キャベツ10 にんじん5 ソテーたまねぎ15 ベーコン7 (とりがらスープ)10	クイズ2 バジルを使ったソースは、ある国の伝統的なソースです。それはどこでしょうか？ ①イタリア ②中国 ③日本 ◇こたえはうらにあるよ
♥		エネルギー kcal 611	
◆		たんぱく質 g 22.5	
♣		しじつ g 24.1	
16日 (木)	ごはん いんげんのソテー ホキのからあげあんかけ ぶたにくとうふのチリソースに 牛乳	とりにく30 とうふ50 (とりがらスープ)5 ホキ40 さやいんげん15 にんじん5 ホールコーン5 しょうが0.2 たまねぎ30 こまつな10 にんじん15 トマト5 セロリ2 にんにく0.05 しめじ5	さやいんげん 成長が早く、1年に3回収穫できることから、三度豆と呼ばれています。 隠元禅師が中国から伝えたことから、「いんげん」と呼ばれるようになったそうです。 スライド
♥		エネルギー kcal 647	
◆		たんぱく質 g 29.4	
♣		しじつ g 19.0	
17日 (金)	ごはん まめごはん さばのしょうがじょうゆダレ ぶたにくのあまからに 牛乳	さば1きれ ぶたにく30 あつあげ35 はるさめ3 うすいえんどう6 しょうが0.5 たまねぎ30 にんじん15 キャベツ25 しめじ6	雑井豌豆 明治時代にアメリカよりむき実採り用えんどう豆が伝わり栽培されてきました。羽曳野市雑井地区の伝統野菜です。羽曳野市内のいくつかの学校の子も達が、昨年11月に種を植えて育ててくれました。
♥		エネルギー kcal 666	
◆		たんぱく質 g 31.3	
♣		しじつ g 22.5	
20日 (月)	ごはん キャベツのゆずす あげかつおのみそがらめ しんじやがいものそばろに 牛乳	こんぶ0.15 かつお35 あかみそ1.4 しろごま0.4 キャベツ20 ゆずする0.5 しょうが0.2 たまねぎ25 にんじん15 ホールコーン6	ブックメニュー 『ライスボールとみそ蔵』(作:横田明子、絵:塚越文雄、出版:絵本塾出版)から、みそを使った料理の登場です。 味噌はいろいろな料理に使われます。
♥		エネルギー kcal 632	
◆		たんぱく質 g 26.8	
♣		しじつ g 15.3	

※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>

令和6年
5月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品
○牛乳
○かしわもち(2日)

21 日 (火)	ごはん あまなつのデザート	のりしおポテト	とりにくとがんとものにも	ぎゅうにゅう 牛乳	甘夏 熊本県と愛媛県が主な生産地です。春から初夏にとれる果物で、スッキリとした甘さとかすかな苦みが特ちょうの味です。	28 日 (火)	ごはん きりぼしだいごんのちゅうかあえ	あげギョーザ	とっくいりキムチチゲ	ぎゅうにゅう 牛乳	トック お米から作る韓国の伝統料理です。韓国では、1年の始まりである1月1日に食べる、特別な食材です。	
	こめ70	なたでこ10	じゃがいも45		エネルギー kcal 658 たんぱく質 g 23.0 しじつ g 20.5		こめ70				エネルギー kcal 614 たんぱく質 g 21.6 しじつ g 16.2	
		あまなつみかん25		ごぼう10 にんじん10 たまねぎ30 えだまめ5 いとこんにやく30					きりぼしだいごん2 きゅうり15 にんじん5		しょうが0.1 にんにく0.1 にんじん15 キャベツ20 はくさいキムチ10 にら3 えのきたけ5	
22 日 (水)	レーズンパン あじのパプリカあげ	しんたまねぎのサラダ	トマトに	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ3 レーズンに多く含まれる栄養素は何でしょうか? ①脂質 ②たんぱく質 ③鉄	29 日 (水)	バーガーパン ケチャップハンバーグ	グリーンアスパラガスのソテー	はるキャベツのスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	春キャベツ 4月~5月頃にお店に並びます。冬のキャベツと比べ、やわらかく甘みが強いので、旬の味を楽しんでください。	
	あじ1きれ		ぶたにく20 (とりがらスープ)10		エネルギー kcal 612 たんぱく質 g 26.6 しじつ g 20.4		バーガーパン1こ		ベーコン15 (とりがらスープ)10		エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 22.9 しじつ g 23.0	
	レーズンパン1こ		じゃがいも40					バーガーパン1こ		じゃがいも20		
23 日 (木)	ごはん きんぴらごぼう	ぶたにくのからあげ	わかめうどん	ぎゅうにゅう 牛乳	わかめ 春が旬の食べ物です。わかめのぬめり成分には血圧を下げる働きや、がんを予防する働きがあるとされています。	30 日 (木)	ごはん いんげんのごまあえ	さばのやくみソース	とうふととりつくねのいためもの	ぎゅうにゅう 牛乳	なぞなぞ ふふふふふ ふふふふふ この食べ物はなあに?	
	とりにく15	ぶたにく50	あぶらあげ10 ほしわかめ0.5 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.7		エネルギー kcal 626 たんぱく質 g 27.2 しじつ g 21.1		(けずりぶし)0.5	さば1きれ	とうふ40 とりつくね30 ぶたにく20 (とんこつスープ)5		エネルギー kcal 672 たんぱく質 g 32.8 しじつ g 21.4	
	こめ45	しろごま0.6	うどん60					こめ70	しろごま1 すりごま0.3			
24 日 (金)	むぎごはん かみかみじゃこ	チキンカレー	マスタードふうみサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	むぎごはん 押し麦と一緒に炊きこんでいます。押し麦には肌の調子を整えたり、免疫力を高めるビタミンB1が豊富です。	31 日 (金)	ごはん セルフチャーハン	ユーリンチー	ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	油淋鶏 中国の家庭料理です。「油淋」とは油をかけるという意味です。ごま油、白ねぎをベースとした食欲をそそるタレが特ちょうです。	
	にぼし3	とりにく40 (とんこつスープ)8 (とりがらスープ)15			エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 23.0 しじつ g 17.6		こめ70	ウイナー15	とりにく40	やきぶた15 ほしわかめ0.3 (とりがらスープ)8		エネルギー kcal 663 たんぱく質 g 24.6 しじつ g 23.5
	こめ70 おしむぎ5		じゃがいも40					こめ70	ホールコーン5 えだまめ6 ソテーたまねぎ2	しょうが0.1 しろねぎ3	たまねぎ10 にら3 にんじん10 たけのこ5 ほししいたけ3 しょうが0.2	
27 日 (月)	ごはん ツナそぼろごはん	サーモンポテト	すましじる	ぎゅうにゅう 牛乳	サーモン 白身魚の仲間です。食べているえさの影響で赤色やオレンジ色になります。	【令和6年度 市立学校園における市独自の給食費支援について】 本市の市立学校園の給食では、食材の購入にかかる経費を、給食費として保護者の皆様にご負担していただいております。昨今の物価高騰により、給食で使用する食材の価格にも影響がみられます。令和6年度においては、保護者の負担を増やすことなく、質や量を保った給食を提供するため、市独自施策として食材費高騰分に対する公費支援を行います。 【公費負担額(1食あたり)のイメージ】 引き続き、安心安全で栄養バランスのとれた美味しい給食の提供に取り組んでまいりますので、保護者の皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。 【期間: 令和6年4月分~令和7年3月分まで】						
	まぐろあぶらづけ15 めじろき0.5	さけ15	とりにく15 とうふ25 あぶらあげ5 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5		エネルギー kcal 605 たんぱく質 g 24.7 しじつ g 18.0	令和6年度(1食あたり) 公費負担 食材費高騰分 令和5年度(1食あたり) 給食費(保護者負担) 低学年 250円 高学年 260円						
	こめ70		じゃがいも35			給食費(保護者負担) 低学年 250円 高学年 260円						

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
		※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650							200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
5月分 平均栄養量	633	15.9	28.3	2.1	360	87	2.8	281	0.4	0.5	20	3.3	3.0

※1 摂取エネルギー全体の13~20%

※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ1 こたえは ②茶色 です。 煮て、干して、乾燥させることで黒色になります。	クイズ2 こたえは ①イタリア です。 ハーブの一種です。ヨーロッパでは「ハーブの王様」と呼ばれています。	クイズ3 こたえは ③鉄 です。 血の材料になり、成長期に特に必要な栄養素のひとつです。	なぞなぞ こたえは とうふ です。 「ふ」が10個あるからです。
---	---	--	--