



5月分 給食こんだて



にいまへるHP



にいまへる紹介動画

令和5年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
1日 ツナピザ やさいサラダ フルーツ 牛乳 バランスのよい食事のとり方 主食〈ごはん、パン、めんなど〉・主菜〈肉、魚、卵料理など〉・副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。	2日 とりにく さんま あえ ごまあえ 牛乳 季節を味わう料理 木の芽の「山椒」みそや、若竹汁のわかめとたけのこなど、給食でも春を感じてくださいね。	☆☆☆ 端午の節句 ☆☆☆ 端午の節句の料理には、いろいろな願いが込められています。給食では8日にします。 ★たけのこごはん★ 一夜にして大きく育つ「たけのこ」のように、元気に大きく育ちますように！ ★鯖の塩焼き★鯖は、出世魚といわれ、お祝いのときによく食べられます。こどもが出世しますように！ ★かしわもち★かしわの葉は、春の若葉が出ないと古い葉が落ちません。家系が途絶えず代々続きますように！	☆☆☆ 端午の節句 ☆☆☆ 端午の節句の料理には、いろいろな願いが込められています。給食では8日にします。 ★たけのこごはん★ 一夜にして大きく育つ「たけのこ」のように、元気に大きく育ちますように！ ★鯖の塩焼き★鯖は、出世魚といわれ、お祝いのときによく食べられます。こどもが出世しますように！ ★かしわもち★かしわの葉は、春の若葉が出ないと古い葉が落ちません。家系が途絶えず代々続きますように！	☆☆☆ 端午の節句 ☆☆☆ 端午の節句の料理には、いろいろな願いが込められています。給食では8日にします。 ★たけのこごはん★ 一夜にして大きく育つ「たけのこ」のように、元気に大きく育ちますように！ ★鯖の塩焼き★鯖は、出世魚といわれ、お祝いのときによく食べられます。こどもが出世しますように！ ★かしわもち★かしわの葉は、春の若葉が出ないと古い葉が落ちません。家系が途絶えず代々続きますように！
8日 かわもち さわらのしおや 牛乳 行事食「端午の節句」 5月5日は、こどもの日です。この日は、男の子の節句として祝うならわしがあります。	9日 コルスロー サラダ 牛乳 世界の食事「アメリカの料理」 アメリカの面積は日本の26倍で、農地が国土の40%を占めています。とうもろこし、大豆、牛乳、牛肉、鶏肉などの生産量は世界一です。	10日 ちゅうか あえ 牛乳 地産地消「にいまの日」 今日は新見市産の米、千屋牛肉、きくらげを使っています。米は「きぬむすめ」という品種です。	11日 たら うめ 牛乳 食べ物役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、たら、とうふ、わかめ、かつおぶし、みそ、牛乳です。体をつくるものになります。	12日 みそラーメン 牛乳 食事のマナー 良い姿勢で食事をする、食べやすく、見た目も美しくなります。背筋を伸ばして食器を持って食べましょう。
15日 オレンジ 牛乳 朝食の役割 朝食も赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえることが大切です。バランスのよい朝食で、元気に過ごしましょう。	16日 ぶに 牛乳 食べ物役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも、でん粉です。エネルギーのもとになります。	17日 チキン 牛乳 生活習慣病 予防の食事「減塩」 生活習慣病を予防するためには、子どものころからうす味に慣れることが大切です。今日はハーブやカレー粉を使って工夫しています。	18日 ミニ 牛乳 季節を味わう料理 たけのこや、わらびなどの山菜は、春に芽を出します。旬の食材を使った料理を味わいましょう。	19日 牛乳 成長期に必要な栄養素「鉄」 鉄は血液をつくるもとになり、成長期にはとても大切です。赤身の肉、卵、ほうれんそう、おからなどに多く含まれています。
22日 とりにく 牛乳 正しい配膳と盛りつけ 主食のごはん茶碗は左側に置きます。手で持ちやすいのと、昔から大切なものを左側に置く日本の習慣からといわれています。	23日 牛乳 食べ物役割「緑の食品」 今日の給食の緑の食品は、キャベツ、コーン、ブロッコリー、トマト、にんじん、玉ねぎ、さやいんげんです。体の調子を整えます。	24日 牛乳 行事食「代満て」 代は田植え、満ては終わるという意味です。田植えが無事終わったことを祝い、季節の野菜を使ったごちそうを食べ疲れをとっていました。	25日 牛乳 全国めくぐり「高知県」 高知県の沖合には、黒潮にのって鯉がたくさんやってきます。「鯉の一本釣り」が昔から行われており、消費量は日本一です。	26日 牛乳 食事と感謝 『いただきます』には、植物や動物の命を頂きます、という意味が込められています。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。
29日 牛乳 食事のマナー 箸を正しく使うことは、食事のマナーとして大切です。正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。	30日 牛乳 食文化の伝承「切干大根」 切干大根は、大根を細長く切って乾燥させたもので、昔から保存食として作られてきました。干しているので栄養素やうま味がたっぷりです。	31日 牛乳 安全と衛生に気をつけた食事 給食 当番さんは、みんなに給食を配る大切な仕事です。服装を整えて、給食の準備をしましょう。	★クイズ★ ぐる煮は高知県の郷土料理ですが、「ぐる」は土佐の方言でどんな意味でしょう？ ①集まるや仲間 ②ぐる ③ぐるぐるかき混ぜる 答えは・・・①です！ いろいろな種類の野菜を集めて煮込むのでこの名前がついています。	☆☆☆ アメリカの料理 ☆☆☆ ★フライドチキン★ スコットランドの移民から広まった、アメリカの定番料理です。スパイスで味つけて油でカリッと揚げます。 ★コーンチャウダー★ チャウダーはアメリカで生まれた料理で、真だくさんのスープです。



きゅう しょう こん だて よ て い ひょう

5月分給食献立予定表



令和5年

新見市学校給食センター にいみへる

日付	こ ん だ て め い	小学校 16給 - (kcal) タンパク(g)	中学校 16給 - (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う		
				あ か	みどり	きいろ
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる
1 (月)	ツナピラフ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} フランクフルト 野菜サラダ ^{やさい}	634 23.9	802 29.9	ツナ ^{とりにく} ぎゅうにゅう フランクフルト	たまねぎ ^{にんじん} とうもろこし ^{グリーンピース} キャベツ ^{ブロッコリー}	こめ ^{むぎ} あぶら ^{ドレッシング}
2 (火)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{とりにく} 鶏肉 ^{さんしょう} の山椒みそあえ ごまあえ ^{わかだけじる} 若竹汁	649 24.9	786 29.6	とりにく ^{あぶらあげ} あぶらあげ ^{みそ} わかめ	たけのこ ^{さんしょう} ほうれんそう ^{キャベツ} こまつな ^{にんじん}	こめ ^{むぎ} でんぶん ^{あぶら} さとう ^{ごま}
8 (月)	たけのこごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{さわら} 鯖 ^{しおや} の塩焼き ごま酢あえ ^す かしわもち	663 29.6	765 33.9	とりにく ^{あぶらあげ} あぶらあげ ^{さわら}	たけのこ ^{にんじん} キャベツ ^{こまつな}	こめ ^{むぎ} あぶら ^{さとう} ごま ^{かしわもち}
9 (火)	米粉セサミパン ^{こめこ} または ^{まる} 丸パン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} フライド ^{チン} コールスロー ^{サラダ} コーンチャウダー ⁻	642 28	815 33.3	とりにく ^{ぎゅうにゅう} ベーコン ^{なまクリーム}	にんにく ^{キャベツ} きゅうり ^{にんじん} レモン ^{たまねぎ} とうもろこし ^{グリーンピース}	パン ^{でんぶん} こめこ ^{あぶら} さとう ^{じゃがいも}
10 (水)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ちゅうか} 千屋牛肉のオムレツ ^{いた} 炒め 中華あえ ^{ちゅうか} ミニアセロラゼリー	647 24.3	778 28.8	ぎゅうにく ^{ぎゅうにゅう} ぎゅうにゅう	しょうが ^{キャベツ} たまねぎ ^{にんじん} アスパラ ^{きくらげ} ほうれんそう ^{きゅうり}	こめ ^{むぎ} あぶら ^{はるさめ} さとう ^{ごまあぶら} ゼリー
11 (木)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{こうみ} タラの香味だれかけ ひたし ^{しる} みそ汁	623 24.3	753 28.9	たら ^{ぎゅうにゅう} かつおぶし ^{とうふ} みそ ^{わかめ}	ねぎ ^{しょうが} にんにく ^{キャベツ} こまつな ^{にんじん} たまねぎ	こめ ^{むぎ} あぶら ^{さとう} ごま ^{じゃがいも} でんぶん
12 (金)	みそラーメン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうぎ} バンサンスウ	601 27.4	777 34.7	ぶたにく ^{ぎゅうにゅう} みそ ^{ぎょうぎ}	キャベツ ^{きゅうり} にんじん ^{たまねぎ} もやし ^{ねぎ} にんにく ^{しょうが}	ちゅうかめん ^{ごまあぶら} さとう ^{あぶら}
15 (月)	豚肉と野菜の卵とじ ^{ぶたにく} 丼 ^{やさい} 牛乳 ^{たまご} ごまあえ ^{どん} オレンジ	634 27.5	764 32.7	ぶたにく ^{ぎゅうにゅう} たまご	たまねぎ ^{にんじん} ごぼう ^{さやいんげん} キャベツ ^{ほうれんそう} オレンジ	こめ ^{むぎ} さとう ^{でんぶん} あぶら ^{ごま}
16 (火)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく} 豚肉 ^あ のたつた揚げ 酢 ^す の物 ^{もの} みそ汁 ^{しる}	656 28.4	795 34	ぶたにく ^{ぎゅうにゅう} かまぼこ ^{あぶらあげ} みそ	しょうが ^{キャベツ} こまつな ^{にんじん} たまねぎ ^{ねぎ}	こめ ^{むぎ} あぶら ^{さとう} じゃがいも ^{でんぶん}
17 (水)	ライス ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} チキンハーブソテー ツナサラダ ^{ツナ} カレーミルクスープ	683 28.8	813 33.3	とりにく ^{ぎゅうにゅう} ツナ ^{ベーコン}	にんにく ^{キャベツ} きゅうり ^{にんじん} たまねぎ ^{しめじ} えのきたけ ^{さやいんげん}	こめ ^{むぎ} マヨネーズ ^{じゃがいも}
18 (木)	山菜ずし ^{さんさい} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} いかのこはく揚げ ひたし ^あ ミニみかんゼリー	631 25.4	753 29.2	たまご ^{ぎゅうにゅう} ちりめんじゃこ ^{いか} かつおぶし	わらび ^{だけのこ} きゅうり ^{にんじん} しいたけ ^{えだまめ} しょうが ^{キャベツ}	こめ ^{さとう} でんぶん ^{あぶら} ゼリー
19 (金)	肉うどん ^{にく} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 五色あえ ^{ごしき} おからケーキ	656 28.2	808 34.2	ぎゅうにく ^{ぎゅうにゅう} たまご ^{おからケーキ}	ごぼう ^{たまねぎ} にんじん ^{ねぎ} キャベツ ^{きゅうり} ほうれんそう	うどん ^{さとう} あぶら ^{ごま}
22 (月)	玄米ごはん ^{げんまい} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 鶏肉 ^{とりにく} の照り焼き 野菜 ^{やさい} の大豆あえ ^{だいず} みそ汁 ^{しる}	658 28.8	782 33.3	とりにく ^{ぎゅうにゅう} だいず ^{あぶらあげ} みそ ^{わかめ}	キャベツ ^{ほうれんそう} にんじん ^{だいこん} たまねぎ	こめ ^{げんまい} さとう
23 (火)	米粉セサミパン ^{こめこ} または ^{バター} ロールパン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ハンバーグ ^{ハンバーグ} サラダ ^{やさい} 野菜スープ	643 25.8	871 33.7	ハンバーグ ^{ぎゅうにゅう} ベーコン	トマト ^{キャベツ} ブロッコリー ^{とうもろこし} たまねぎ ^{にんじん} さやいんげん	パン ^{マヨネーズ} じゃがいも
24 (水)	えんどうごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{さば} 鯖 ^{しおや} の塩焼き ごま酢あえ ^す すまし汁 ^{じる} 草もち	662 24.2	768 27.8	さば ^{ぎゅうにゅう} とうふ ^{かまぼこ}	キャベツ ^{きゅうり} にんじん ^{えのきたけ} ねぎ ^{えんどうまめ}	こめ ^{さとう} ごま ^{くさもち}
25 (木)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{かつお} 鰹 ^{かお} の香りあえ おかかあえ ^に ぐる煮	645 34.6	781 41.7	かつお ^{ぎゅうにゅう} かつおぶし ^{ひらてん}	たまねぎ ^{レモン} キャベツ ^{だいこん} にんじん ^{パセリ} こんにゃく ^{ほうれんそう} さやいんげん	こめ ^{むぎ} あぶら ^{さとう} さといも ^{でんぶん}
26 (金)	担々麺 ^{たんたんめん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 中華あえ ^{ちゅうか} 杏仁豆腐 ^{あんにと豆腐}	645 26.5	806 32.8	ぶたにく ^{ぎゅうにゅう} とうにゅう	たまねぎ ^{もやし} チンゲンサイ ^{ねぎ} にんにく ^{にんじん} しょうが ^{しょうが} キャベツ ^{ブロッコリー}	ちゅうかめん ^{あぶら} ごまあぶら ^{ごま} さとう ^{アンニンドウフ} ラー油
29 (月)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ちくわ} ちくわ ^{いそべ} の磯辺揚げ ごまあえ ^{みそ} みそ汁 ^{しる}	644 24.3	790 30.1	ちくわ ^{ぎゅうにゅう} みそ ^{あつあげ} あおのり ^{わかめ}	たまねぎ ^{キャベツ} ほうれんそう ^{にんじん}	こめ ^{むぎ} てんぷらこ ^{あぶら} ごま ^{じゃがいも}
30 (火)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{さけ} 鮭 ^{しおや} の塩焼き 酢 ^す の物 ^{もの} 切干大根の炒り煮 ^{きりほだいこん} 甘夏ゼリー ^{あまなつ}	622 27.1	752 33.4	さけ ^{ぎゅうにゅう} かまぼこ ^{さつまあげ}	キャベツ ^{こまつな} にんじん ^{だいこん} さやいんげん	こめ ^{むぎ} さとう ^{あぶら} ゼリー
31 (水)	カレーライス ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{やさい} 野菜サラダ ヨーグルト	699 23.5	834 27.1	ぎゅうにく ^{ぎゅうにゅう} ヨーグルト	にんじん ^{たまねぎ} グリーンピース ^{にんにく} キャベツ ^{ブロッコリー} とうもろこし	こめ ^{むぎ} じゃがいも ^{あぶら} カレー ^{ドレッシング} ウ (こめこ)

☆食べ物^{た もの}は、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループ^わに分けられます。
3つのグループの食べ物^{た もの}をバランスよく食べましょう。

