



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6年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
☆☆☆ 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1日に出来ます。 ★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！ ★鱈の塩焼き★鱈は、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！	1日 かしわもち さわらのしおやき たけのこごはん ごますあえ 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。	2日 ふたにくとゆさいのたまごじどん ひたし 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。	☆哲西の米粉パン☆ ★それぞれの学校で、年2回、給食に出ます。 <1回目> 5月14日：新見第一中	
☆オリ・パラ給食 アメリカ☆ ★ホットドック★ アメリカの国民食です。1800年代にドイツからの移民によりアメリカに持ち込まれました。 ★ポークビーンズ★ 豚肉と豆をトマトなどで煮込んだもので、アメリカの代表的な家庭料理です。	7日 パンゼリー タコライス やさいのレモンあえ 全国味めぐり「沖縄県」 刀叉は、刀入の具をごはんのにせた料理で、沖縄生まれです。沖縄にはパイナップルなどの果物がたくさんあります。	8日 とりにくのさんしょうみそあえ ひたし ごはん わかだけじる 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。	9日 かいそうサラダ ライス とりにくのクリームスープに 安全と衛生に気をつけた食事 給食 当番は、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。	10日 ひじきのちゅうかあえ しゅうまい2こ 食事のマナー 良い姿勢で食事をすると、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。
13日 さんさいすし 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。	14日 サラダ コッパパン ハンバーグ 食べ物の役割「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、人参、玉ねぎ、さやいんげんです。体の調子を整えます。	15日 たまごやき ごまあえ ゆかりごはん あつあげのみそじる 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 ちくわのいそあげ いちご中3 ごはん すのもの けんちんじる 安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。食事の前にはせっけんでいねいに手を洗いましょう。	17日 ミニアセロゼリー ソフトめん やまぶきソース 食事と感謝 『ご馳走さま』は、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう、という意味が込められています。感謝の気持ちを込めましょう。
20日 チキンハーフソテー 2 ライス カレーミルクスープ 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。	21日 ケチャップ セルフホットドッグ コーンスローサラダ ポークビーンズ ウィンナー いんげん豆パスタ オリ・パラ給食「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。	22日 ごますあえ さばのしおやき えんどうごはん すましじる 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。	23日 グチのころみ だれかけ ひたし ごはん みそじる 食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、グチ、牛乳、かつお節、油あげ、みそです。体をつくるものとになります。	24日 ちゅうかあえ ちやぎゆつにくのオスターソース いため 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。
27日 ふたにくのたつたあげ ごはん みそじる 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。	28日 きりぼしだいこんのいりに さけのしおやき なつとう すのもの 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。干しているのが栄養素やうま味がたっぷりです。	29日 ヨーグルト カレーライス 安全と衛生に気をつけた食事 食品が入っている袋や容器には、材料や栄養成分など様々な情報が表示されています。食品表示の見方を覚えて、食品を選ぶ時に役立てましょう。	30日 とりにくのてりやき 2 やさいのだいずあえ げんまいごはん みそじる 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、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。	31日 とうにゅうムース にくうどん 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、ほうれんそうなどに多く含まれています。



5月分給食献立予定表



令和6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 12kg - (kcal) タンパク(g)	中学校 12kg - (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 (水)	たけのこごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごま酢あえ かしわもち	663 29.6	765 33.9	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら	たけのこ キャベツ こまつな	こめ あぶら ごま むぎ さとう かしわもち
2 (木)	豚肉と野菜の卵とじ丼 牛乳 ひたし オレンジ	622 27.4	748 32.6	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう キャベツ オレンジ	こめ でんぶん さとう むぎ あぶら
7 (火)	タコライス 牛乳 野菜のレモンあえ パインゼリー	657 23.9	784 28.4	ぶたにく ぎゅうにゅう とりレバー	たまねぎ パプリカ ブロッコリー トマト キャベツ とうもろこし	こめ あぶら ゼリー むぎ さとう
8 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の山椒もそあえ ひたし 若竹汁	646 25.2	782 29.9	とりにく みそ わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ	きのめ キャベツ にんじん	こめ でんぶん さとう むぎ あぶら
9 (木)	ライス 牛乳 鶏肉のクリームスープ煮 海藻サラダ	655 22.9	793 27.1	とりにく かいそう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり	こめ じゃがいも ホワイトルウ (こめこ)
10 (金)	塩ラーメン 牛乳 しゅうまい ひじきの中華あえ	615 28	755 33.8	ぶたにく シューマイ ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく キャベツ こまつな	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう
13 (月)	山菜すし 牛乳 いかのこはく揚げ ひたし	606 25.4	730 31.4	たまご ちりめんじゃこ いか ぎゅうにゅう	わらび にんじん しいたけ えだまめ キャベツ ほうれんそう	こめ でんぶん さとう あぶら
14 (火)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ サラダ 野菜スープ	633 25.3	844 33	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	さやいんげん ブロッコリー たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし にんじん	パン じゃがいも マヨネーズ
15 (水)	ゆかりごはん 牛乳 たまご焼き ごまあえ 厚揚げのみそ汁	631 22.2	758 26	たまご あつあげ わかめ ぎゅうにゅう みそ	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ	こめ ごま むぎ じゃがいも
16 (木)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 酢の物 けんちん汁	641 25.5	786 31.6	ちくわ とうふ あおのり ぎゅうにゅう とりにく	こまつな ねぎ だいこん キャベツ にんじん ごぼう	こめ でんぶん さとう むぎ あぶら さといも
17 (金)	ソフトめん山吹ソース 牛乳 グリーンサラダ ミニアセロラゼリー	633 25.5	801 31.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス	ソフトめん あぶら ゼリー カレールウ (こめこ)
20 (月)	ライス 牛乳 チキンハーフソテー ツナサラダ カレーミルクスープ	682 28.6	812 33	とりにく ツナ ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく だいこん たまねぎ さやいんげん キャベツ しめじ	こめ マヨネーズ むぎ じゃがいも
21 (火)	セルフホットドック (ウインナー) 牛乳 コールスローサラダ ポークビーンズ	662 28.4	827 34.5	ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	キャベツ にんじん レモン トマト たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	パン さとう あぶら じゃがいも
22 (水)	えんどうごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごま酢あえ すまし汁	676 27.4	794 31.6	さば とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	えんどうまめ きゅうり えのきたけ キャベツ にんじん ねぎ	こめ さとう ごま
23 (木)	ごはん 牛乳 グチの香味だれかけ ひたし みそ汁	621 25.7	751 30.6	グチ かつおぶし みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	こめ あぶら ごま むぎ さとう じゃがいも
24 (金)	ごはん 牛乳 干屋牛肉のオイスターソース炒め 中華あえ	629 24.3	761 28.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ アスパラガス きくらげ ほうれんそう きゅうり	こめ あぶら さとう むぎ はるさめ ごまあぶら
27 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のたつた揚げ ごまあえ みそ汁	654 28.4	791 34	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん ごま むぎ あぶら じゃがいも
28 (火)	ごはん 納豆 牛乳 鯖の塩焼き 酢の物 切干大根の炒り煮	629 30.5	758 36.7	さけ かまぼこ なっとう ぎゅうにゅう さつまあげ	キャベツ にんじん さやいんげん	こめ さとう むぎ あぶら
29 (水)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ ヨーグルト	699 23.5	834 27.1	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく ブロッコリー	こめ じゃがいも カレールウ (こめこ)
30 (木)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜の大豆あえ みそ汁	658 30.4	783 35.2	とりにく だいず みそ ぎゅうにゅう とうふ わかめ	キャベツ にんじん にら ほうれんそう たまねぎ	こめ さとう げんまい
31 (金)	肉うどん 牛乳 五色あえ 豆乳ムース	621 26.7	773 32.7	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう	うどん あぶら ムース さとう ごま

☆食べる物は、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

