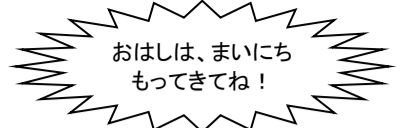


令和5年5月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥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	ごはん(けずりぶし)0.3, さば1きれ, ぶたにく30, あつあげ30, ぎゅうにゅう	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
♥			
♦	こめ70	はるさめ5	
♣	チンゲンサイ20, にんじん5	ゆずじる0.5, たまねぎ30, キャベツ25, あおねぎ5, にんじん15, しろねぎ10, しめじ5	◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 675 たんぱく質 g 30.6 しじつ g 21.9
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	ごはん, まめごはん, あげかつお35, あかみそ1.4, ぶたにく20, ぎゅうにゅう	ごはんにのせてたべましょう。
♥			
♦	こめ70	しろごま0.4, じゃがいも50	スライド
♣	うすいえんどう6	しょうが0.2, たまねぎ25, にんじん15, ホールコーン6	エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 26.9 しじつ g 15.3
2日(火)	かしわもち きのみあえ すましじる とうふハンバーグのてりやき 牛乳	かしわもち1こ, こめ60, しろみ1.5, とうふハンバーグ1こ, とりにく20, かまぼこ6, (けずりぶし)2, (だしこんぶ)0.5, ぎゅうにゅう	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。
♥			
♦	かしわもち1こ		スライド
♣	たけのこ10, きのみ0.03	しょうが0.2, こまつな10, にんじん5, えのきたけ5, にんにく0.05, しめじ5	エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 22.4 しじつ g 15.9
8日(月)	ごはん ウィンナーカレー ふくじんづけ キャベツのサラダ 牛乳	ごはん, ウィンナー25(とりがらスープ)15, (とんこつスープ)8, まぐろあぶらづけ5, ぎゅうにゅう	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
♥			
♦	こめ75	じゃがいも50	
♣	ふくじんづけ7	にんにく0.3, りんごピューレ6, たまねぎ30, ソテーたまねぎ20, しょうが0.2, トマトピューレ1, にんじん10, しんキャベツ15, こまつな5	◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 653 たんぱく質 g 19.3 しじつ g 18.1
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 あげさかまぼこ とりにくとがんとものごもくに 牛乳	ごはん, きりぼしだいこん6, しおこんぶ0.8, ささかまぼこ1こ, とりにく30, がんもどき30, (けずりぶし)1, ぎゅうにゅう	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。
♥			
♦	こめ70	じゃがいも40	ささき ← 笹の葉
♣	きりぼしだいこん2, ホールコーン5	こんにやく20, たまねぎ15, にんじん10, たけのこ10	エネルギー kcal 650 たんぱく質 g 27.5 しじつ g 21.8
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	レーズンパン1こ, あじ1きれ, マスタードふうみサラダ, トマトに, 牛乳	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。
♥			
♦	レーズンパン1こ	じゃがいも50	
♣		キャベツ20, にんじん5, にんにく0.05	たまねぎ30, にんじん10, トマト10, セロリー2, にんにく0.05 エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 28.0 しじつ g 19.3
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	チーズパン1こ, さけ15, めひじき1, ベーコン10, (とりがらスープ)10, ぎゅうにゅう	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。
♥			
♦	チーズパン1こ	じゃがいも35	
♣		にんじん5, ホールコーン5	たまねぎ20, あおねぎ5, キャベツ15, にんじん10, ソテーたまねぎ15 エネルギー kcal 607 たんぱく質 g 20.5 しじつ g 22.8
18日(木)	ごはん わりぼしだいこんのゆずず とりレパアのソースあえ じゃがもちいりすましじる 牛乳	ごはん, わりぼしだいこん3, ゆずじる0.3, しょうが0.2, たらこ0.12, とりレパア10, とうふ25, (けずりぶし)2.5, (だしこんぶ)0.5, ぎゅうにゅう	スライド
♥			
♦	こめ70	じゃがもち30	
♣		しょうが0.2	たまねぎ20, こまつな10, にんじん5, ほししいたけ0.3 エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 21.0 しじつ g 17.5
11日(木)	ごはん くきわかめのちゅうかいいため とりにくのあまずあん ぶたにらキムチ 牛乳	ごはん, くきわかめ6, とりにく45, ぶたにら30, (とんこつスープ)5, ぎゅうにゅう	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。
♥			
♦	こめ70		
♣	しょうが0.01, にんにく0.01	たけのこ10, しょうが0.3, たまねぎ30, キャベツ30, にら5, にんじん20, はくさいキムチ10	エネルギー kcal 646 たんぱく質 g 27.6 しじつ g 20.6
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	ごはん, こうやどうふ6, (けずりぶし)0.5, ごまめ3, ぶたにく30, しろみ4, あかみそ3, ぎゅうにゅう	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。
♥			
♦	こめ70	じゃがいも40, しろごま1, すりごま0.5	
♣	えだまめ2	たまねぎ10, にんじん5, こんにやく30	エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 27.8 しじつ g 18.4

※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>

