

# 令和6年 5月 学校給食献立表 (1~6年生)

\* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
<p>毎日の学校給食を学校栄養士が ブログで紹介しています！</p> <p>〈URL〉 <a href="https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku">https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku</a></p>		1 米飯 ハンバーグ (和風ソース) じゃがいものみそ汁 ゆかりふりかけ (袋) 牛乳	2 〈端午の節句献立〉 米飯 豚丼 若竹汁 ちまき 牛乳	<p>使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。</p>
	7 米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 根菜のみそ汁 じゃこのつくだ煮 牛乳	8 米飯 チリコンカン コンソメスープ 角チーズ 牛乳	9 米飯 ぶりの南部揚げ 沢煮椀 しば漬 牛乳	10 米飯 マーボ豆腐 春雨スープ 牛乳
13 米飯 ツナサラダ 骨太カレー 福神漬 牛乳	14 米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ 豆腐のみそ汁 大根漬 牛乳	15 〈沖縄返還の日献立〉 米飯 チャンプルー 角煮のせ沖縄風そば うめじそふりかけ (袋) 牛乳	16 米飯 ピビンパ わかめスープ 牛乳	17 コーンライス たらのバジル焼き 豆乳クリームシチュー ヨーグルトドリンク
20 米飯 カレーソテー コーンスープ じゃこのバジルふりかけ ゆずゼリー 牛乳	21 米飯 糸こんにゃくのチャプチェ 肉団子のスープ ツナそぼろ 牛乳	22 米飯 さばのしょうが煮 五目汁 味付けいりこ 牛乳	23 米飯 ポロニアソーセージ (トマトソース) ポトフ 昆布ふりかけ (袋) 牛乳	24 鶏そぼろの混ぜごはん ちくわの天ぷら にゅうめん汁 牛乳
27 米飯 筑前煮 団子汁 つぼ漬 牛乳	28 ガーリックライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み 角チーズ 牛乳	29 米飯 ごまナムル 韓国風すき焼き 牛乳	30 米飯 さわらの梅しょうが焼き みそ汁 さかなふりかけ (袋) 牛乳	31 米飯 フルーツカクテル ハヤシライス 福神漬 味付けいりこ ヨーグルトドリンク

# みのお はたけ 箕面の畑だより

## みずなの花

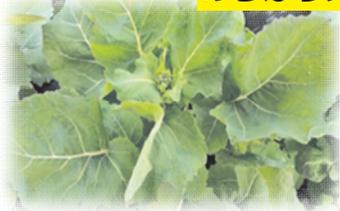


3月上じゅん、新稲地区にある石本さんの

畑を訪問しました。のらぼう菜、アレッタ、みずな、ほうれんそう、サニーレタスなどが植えられていました。2月にとても暖かい日が続いたので、みずなの花がさいてしまって出荷できなくなったり、野菜の間から雑草が次々生えてきたりと、とても大変だったそうです。

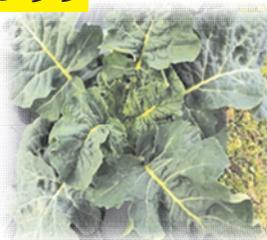
### めずらしい野菜をごしょうかいします

#### のらぼう菜



おもに関東地方でさいばいされているなばなの仲間の野菜で、花やくき、葉を食べます。くせがなく、あまみがあっておいしい野菜だそうです。

#### アレッタ



青じりの原料として使われるケールと、ブロッコリーをかけあわせて作られた野菜です。ケールのような苦みは少なく、くきにはあまみもあります。子どもたちにも食べやすい野菜として、箕面市内の他の農家のかたもさいばいされているそうです。

石本さんは、農薬をできるだけ使わずに育てておられます。夏に向けて、きゅうり、万願寺とうがらし、オクラ、ピーマンなどをさいばいする予定だそうで、給食にも入れてくださるそうですよ！安全で新せんな野菜を給食でいただける日が楽しみですね。

	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
低学年	529	21.6	17.3	367	1.8	200	0.30	0.45	19
中学年	639	24.1	18.6	375	2.2	214	0.34	0.47	20
高学年	709	26.0	19.5	381	2.4	228	0.37	0.48	22



## 調理方法

### 5月のこん立より

#### ★チャンプルー（15日のこん立）

- ① 生あげは一口大に切り、油ぬきをする。
- ② たまねぎはうす切り、キャベツは色紙切り、もやしは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油をひき、とり肉をいためる。色が変わってきたら、生あげ、たまねぎ、キャベツ、もよしの順に加えていく。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、塩こんぶを加える。
- ⑤ 塩こんぶが全体に混ざったら、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

#### ★鶏そぼろの混ぜごはん（24日のこん立）

- ① ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油をひき、しょうがをいため、香りが出てきたらとりひき肉をいためる。色が変わってきたら、ごぼうとにんじんを加える。
- ③ 全体に火が通ったら、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、塩を加え、味を調える。
- ④ たきたてのご飯に③をよく混ぜる。

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)	
				米飯 ハンバーグ(和風ソース) じゃがいものみそ汁 ゆかりふりかけ(袋) 牛乳		米飯 豚丼 若竹汁 ちまき 牛乳			
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
				米	80 g	米	72 g		
				水	112 g	水	112 g		
				鶏豚ハンバーグ	1 個	豚肉	30 g		
				油	2 g	生揚げ	15 g		
				たまねぎ	8 g	酒	1 g		
				えのきたけ	5 g	たまねぎ	10 g		
				ホールコーン	5 g	糸こんにゃく	8 g		
				しょうが	0.1 g	葉ねぎ	3 g		
				しょうゆ	1 g	白ごま	1 g		
				砂糖	0.3 g	しょうゆ	2 g		
				みりん	0.5 g	砂糖	1 g		
				でんぷん	0.2 g	みりん	1 g		
				水	5 g	油	1 g		
				油	1 g	でんぷん	0.1 g		
				かまぼこ	8 g	鶏肉	20 g		
				じゃがいも	30 g	たけのこ(水煮)	10 g		
				たまねぎ	25 g	生わかめ	2 g		
				にんじん	15 g	はくさい	10 g		
				ほうれんそう	8 g	にんじん	10 g		
				赤みそ	5 g	だいこん	10 g		
				信州みそ	4 g	こまつな	8 g		
				煮干し	3 g	けずり節	1.5 g		
				水	100 g	だし昆布	0.5 g		
				ゆかりふりかけ	1 袋	水	100 g		
				牛乳	1 本	塩	0.6 g		
						しょうゆ	1 g		
						ちまき	1 本		
						牛乳	1 本		

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)	
		米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 根菜のみそ汁 じゃこのつくだ煮 牛乳		米飯 チリコンカン コンソメスープ 角チーズ 牛乳		米飯 ぶりの南部揚げ 沢煮椀 しば漬 牛乳		米飯 マーボ豆腐 春雨スープ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
		米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
		水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
		鶏肉	40 g	だいず	10 g	ぶり	1 切	豆腐(冷)	30 g
		じゃがいも	25 g	牛肉	20 g	酒	1 g	豚肉	25 g
		塩こうじ	3 g	たまねぎ	20 g	しょうゆ	1 g	にんにく	0.2 g
		油	1 g	グリーンピース	3 g	しょうが	1 g	しょうが	0.5 g
		だいこん	15 g	にんにく	0.2 g	上新粉	6 g	たまねぎ	20 g
		れんこん	15 g	ホールトマト(缶)	5 g	水	8 g	にんじん	10 g
		ささがきごぼう	10 g	トマトケチャップ	8 g	白ごま	3 g	葉ねぎ	5 g
		にんじん	10 g	油	1 g	油	4 g	赤みそ	3 g
		たまねぎ	10 g	塩	0.3 g	豚肉	10 g	でんぷん	1 g
		ほうれんそう	10 g	砂糖	0.1 g	だいこん	20 g	ガラスープ	1 g
		信州みそ	4 g	ウスターソース	0.5 g	にんじん	10 g	水	20 g
		赤みそ	5 g	トウバンジャン	0.05 g	たまねぎ	10 g	油	1 g
		だし昆布	1 g	鶏肉	15 g	れんこん	10 g	トウバンジャン	0.1 g
		けずり節	1.5 g	キャベツ	20 g	ささがきごぼう	10 g	しょうゆ	1 g
		水	100 g	じゃがいも	15 g	こまつな	10 g	鶏肉	25 g
		ちりめんじゃこ	6 g	だいこん	10 g	けずり節	1.5 g	はるさめ	3 g
		白ごま	1 g	にんじん	10 g	だし昆布	0.5 g	にんじん	10 g
		砂糖	1 g	パセリ	0.5 g	水	100 g	たまねぎ	15 g
		しょうゆ	1 g	ブイヨン(缶)	6 g	しょうゆ	1 g	キャベツ	10 g
		みりん	1 g	水	100 g	塩	0.6 g	こまつな	8 g
		牛乳	1 本	塩	0.6 g	しば漬	8 g	油	1 g
				こしょう	0.02 g	牛乳	1 本	ガラスープ	4 g
				角チーズ	1 個			だし昆布	0.5 g
				牛乳	1 本			水	100 g
								塩	0.6 g
								こしょう	0.02 g
								しょうゆ	1 g
								牛乳	1 本



# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)	
米飯 カレーソテー コーンスープ じゃこのバジルふりかけ ゆずゼリー 牛乳		米飯 糸こんにゃくのチャプチェ 肉団子のスープ ツナそぼろ 牛乳		米飯 さばのしょうが煮 五目汁 味付けいりこ 牛乳		米飯 ポロニアソーセージ(トマトソース) ポトフ 昆布ふりかけ(袋) 牛乳		鶏そぼろの混ぜごはん ちくわの天ぷら にゅうめん汁 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	113 g
鶏肉	25 g	牛肉	20 g	さば	1 切	ポロニアソーセージ	1 枚	鶏肉	16 g
キャベツ	15 g	糸こんにゃく	20 g	しょうが	1 g	油	2 g	ささがきごぼう	4 g
たまねぎ	20 g	たまねぎ	10 g	しょうゆ	2.5 g	たまねぎ	10 g	にんじん	4 g
にんじん	10 g	にんじん	10 g	砂糖	1.5 g	ピーマン(青)	3 g	しょうが	0.16 g
ピーマン(青)	3 g	にら	5 g	酒	1 g	トマトケチャップ	5 g	油	0.8 g
油	1 g	にんにく	0.3 g	みりん	1 g	砂糖	0.2 g	砂糖	0.4 g
ウスターソース	1 g	しょうが	0.2 g	水	5 g	油	0.5 g	みりん	0.4 g
塩	0.2 g	ごま油	0.5 g	豚肉	15 g	鶏肉	30 g	酒	0.4 g
カレー粉	0.2 g	しょうゆ	2 g	はくさい	15 g	じゃがいも	35 g	しょうゆ	0.8 g
豚肉	10 g	砂糖	0.5 g	だいこん	15 g	たまねぎ	25 g	塩	0.08 g
ホールコーン	10 g	こしょう	0.01 g	にんじん	10 g	にんじん	15 g	焼き竹輪	0.5 本
クリームコーン(缶)	20 g	白ごま	1 g	れんこん	10 g	ほうれんそう	10 g	上新粉	6 g
じゃがいも	20 g	油	1 g	こまつな	10 g	ブイヨン(缶)	6 g	水	8 g
たまねぎ	15 g	肉だんご(チキン)	25 g	けずり節	1.5 g	水	100 g	油	4 g
にんじん	10 g	たまねぎ	20 g	だし昆布	0.5 g	塩	0.6 g	米粉麺	5 g
こまつな	10 g	はくさい	20 g	水	100 g	こしょう	0.02 g	油揚げ	3 g
油	1 g	にんじん	10 g	しょうゆ	1 g	こんぶふりかけ	1 袋	豆腐(冷)	20 g
ブイヨン(缶)	4 g	チンゲンサイ	10 g	塩	0.6 g	牛乳	1 本	はくさい	25 g
水	100 g	だし昆布	0.5 g	油	1 g			にんじん	10 g
塩	0.6 g	ガラスープ	4 g	味付けいりこ	1 袋			たまねぎ	10 g
こしょう	0.02 g	水	100 g	牛乳	1 本			こまつな	10 g
でんぶん	1 g	しょうゆ	1 g					だし昆布	1 g
ちりめんじゃこ	6 g	塩	0.6 g					けずり節	1.5 g
バジル	0.05 g	こしょう	0.02 g					水	100 g
白ごま	1 g	まぐろ油漬	15 g					塩	0.6 g
オリーブ油	1 g	砂糖	0.5 g					しょうゆ	1 g
塩	0.15 g	しょうゆ	0.5 g					牛乳	1 本
ゆずゼリー	1 個	みりん	0.5 g						
牛乳	1 本	油	1 g						
		牛乳	1 本						

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)	
米飯 筑前煮 団子汁 つぼ漬 牛乳		ガーリックライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み 角チーズ 牛乳		米飯 ごまナムル 韓国風すき焼き 牛乳		米飯 さわらの梅しょうが焼き みそ汁 さかなふりかけ(袋) 牛乳		米飯 フルーツカクテル ハヤシライス 福神漬 味付けいりこ ヨーグルトドリンク	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	68 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
鶏肉	35 g	たまねぎ	8 g	平天	8 g	さわら	1 切	黄桃(缶)	25 g
こんにゃく	8 g	にんじん	4 g	にんじん	5 g	塩	0.2 g	りんご(缶)	25 g
にんじん	5 g	にんにく	0.64 g	もやし	20 g	梅肉	2 g	豚肉	40 g
乱切りごぼう	8 g	ガラスープ	2.4 g	だいこん	10 g	しょうが	0.3 g	たまねぎ	40 g
れんこん	8 g	塩	0.8 g	ほうれんそう	10 g	砂糖	1.5 g	じゃがいも	30 g
さやいんげん	5 g	こしょう	0.01 g	油	1 g	みりん	1 g	にんじん	15 g
水	20 g	油	1.6 g	白ごま	1 g	酒	1 g	しめじ	10 g
油	2 g	米粉パン	1 個	ねりごま	1 g	しょうゆ	0.5 g	さやいんげん	5 g
しょうゆ	3 g	油	4 g	しょうゆ	2 g	油	2 g	セロリ	1 g
砂糖	1.5 g	きな粉	2 g	砂糖	1 g	鶏肉	10 g	油	1 g
みりん	0.5 g	砂糖	1.5 g	ごま油	1 g	さつまいも	15 g	トマトケチャップ	10 g
生揚げ	15 g	塩	0.05 g	牛肉	35 g	たまねぎ	25 g	ウスターソース	1 g
白玉団子	30 g	鶏肉	45 g	糸こんにゃく	20 g	だいこん	15 g	米粉ハヤシルウ	4 g
はくさい	15 g	酒	1 g	白菜キムチ	20 g	にんじん	10 g	上新粉	1 g
にんじん	10 g	塩	0.1 g	たまねぎ	20 g	根深ねぎ	10 g	ブイヨン(缶)	4 g
たまねぎ	10 g	こしょう	0.01 g	はくさい	10 g	赤みそ	5 g	水	100 g
葉ねぎ	5 g	じゃがいも	30 g	にんじん	10 g	信州みそ	4 g	塩	0.7 g
けずり節	1.5 g	たまねぎ	30 g	葉ねぎ	5 g	だし昆布	0.5 g	こしょう	0.02 g
だし昆布	1 g	にんじん	10 g	しょうが	0.3 g	けずり節	1.5 g	福神漬	8 g
水	100 g	ホールコーン	10 g	にんにく	0.3 g	水	100 g	味付けいりこ	1 袋
塩	0.6 g	パセリ	0.5 g	しょうゆ	5 g	さかなふりかけ	1 袋	ヨーグルトドリンク	1 本
しょうゆ	1 g	ホールトマト(缶)	10 g	砂糖	3 g	牛乳	1 本		
つぼ漬	10 g	トマトケチャップ	5 g	酒	1 g				
牛乳	1 本	油	1 g	水	40 g				
		ブイヨン(缶)	3 g	油	1 g				
		水	100 g	牛乳	1 本				
		塩	0.5 g						
		こしょう	0.02 g						
		角チーズ	1 個						
		牛乳	1 本						