


令和4年(2022年) 5月 学校給食献立表

※すべての日に牛乳  がつきます。



九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい 				エネルギー (kcal)
			おもにからだのちやいくなるもの (赤)	おもにからだのちやうしをとのえるもの (緑)	おもにねつやちからのものになるもの (黄)	ちやうみりやう	
2	月	ハヤシライス ひよこまめのザラダ	ぎゅうにく、ぶたにく、スキムミルク、こなチーズ、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、いんげん、キャベツ、ブロッコリー、コーン	ごはん じゃがいも オリーブオイル、さとう	ハヤシルー、ケチャップ、ソース、スープストック、しお、しょうゆ、す、しお、こしょう	639 790
6	金	ごはん さばのしおやき すのもの みそしる かしわもち	さば わかめ あぶらあげ	きゅうり たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	ごはん ごま、さとう かしわもち	しお す、しょうゆ、しお、かつおだし、みそ	706 874
9	月	ごはん あつあげとたけのこのちゅうかいため かんでんサラダ	ぶたにく、あつあげ かんでん	たけのこ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、しいたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり	ごはん さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかスープ、オイスターソース、あおじそドレッシング	611 755
10	火	コッペパン とりにくのガーリックやき ブロッコリーとコーンのサラダ あさりのチャウダー	とりにく あさり、ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク	にんにく ブロッコリー、コーン たまねぎ、にんじん、パセリ	コッペパン あぶら、さとう じゃがいも、バター	さけ、しお、こしょう す、しお、こしょう クリームスープ、スープストック、しお、こしょう	717 891
11	水	ごはん あげししゃも ごまあえ とんじる	ししゃも ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	ごまつな、もやし だいこん、ごぼう、こんにゃく、にんじん、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら ごま、さとう	しょうゆ かつおだし、みそ	633 799
12	木	ミックスフルーツパン エビグラタン ツナポテトサラダ レタススープ	エビグラタン ツナ ソーセージ	きゅうり、コーン、にんじん レタス、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく	ミックスフルーツパン じゃがいも、あぶら、さとう	す、しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	658 781
13	金	たにんどん はいにくあえ ヨーグルト	ぎゅうにく、たまご、かまぼこ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり、うめびしお	むぎごはん さとう さとう	しょうゆ、みりん、さけ、わふうだし、す	691 844
16	月	ごはん とりにくのからあげ こんぶあえ みそしる あげパン	とりにく しおこんぶ あぶらあげ、わかめ	しょうが、にんにく キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら ごま じゃがいも	しょうゆ、さけ、しお かつおだし、みそ	704 885
17	火	ブラウンシチュー コロコロサラダ	ぎゅうにく、ぶたにく、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、りんご、にんにく	じゃがいも あぶら、さとう	ビーフシチュー、ケチャップ、ソース、スープストック、しお、こしょう	798
18	水	ピピンパ (そぼろ) (ナムル) わかめスープ	とりにく、ぶたにく とうふ、わかめ	しょうが、にんにく もやし、ほうれんそう、ぜんまい、にんじん しいたけ、ねぎ	むぎごはん さとう、ごまあぶら さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、トウバンジャン しょうゆ、みりん、わふうだし、ラー油 しょうゆ、さけ、ちゅうかスープ、しお	572 705
19	木	ごはん いわしのうめに さんしょくあえ きりほしだいこんのみそしる	いわしのうめに たまご、ひじき あぶらあげ	ごまつな きりほしだいこん、ごぼう、こんにゃく、にんじん、ねぎ	ごはん さとう	しょうゆ、みりん かつおだし、みそ	623 735
20	金	げんりょうわかめごはん きつねうどん あさりのごまドレッシング	あぶらあげ、かまぼこ あさり	にんじん、しいたけ、ねぎ キャベツ、ほうれんそう、にんじん	わかめごはん うどん、さとう ごま、さとう、あぶら	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、みりん、わふうだし、さけ、しお、しょうゆ、す	609 752
23	月	こうやどうふのそぼろどん じゃごサラダ	こうやどうふ、とりにく、こなチーズ ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、いんげん だいこん、きゅうり	ごはん さとう さとう、あぶら、ごまあぶら	しょうゆ、さけ しょうゆ、す、しお	640 794
24	火	げんりょうパン やきそば ごぼうサラダ	ぶたにく、いか、あおりの ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら ごぼう、キャベツ、ほうれんそう	コッペパン やきそばめん、あぶら ごま、さとう、あぶら	ソース、ケチャップ、しお しょうゆ、す、しお、こしょう	638 798
25	水	ごはん じゃがぶたキムチ もやしのナムル コッペパン	ぶたにく	たまねぎ、はくさいキムチ、にんじん、しらたき、にら もやし	ごはん じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ	548 671
26	木	しるみざかなのチリソース はるさめともやしのスープ オレンジ	しるみざかな (メルルーサ)	にんにく、しょうが もやし、たまねぎ、にんじん、にら オレンジ	コッペパン かたくりこ、あぶら、さとう はるさめ、かたくりこ	ケチャップ、チリソース、しお、こしょう しょうゆ、ちゅうかスープ、とりがらスープ、しお、こしょう	585 710
27	金	ごはん ホイコーロー ちゅうかサラダ	ぶたにく、あつあげ ハム	キャベツ、ピーマン、パプリカ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、にんじん	ごはん さとう、あぶら、かたくりこ はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら	テンメンジャン、しょうゆ、さけ、ちゅうかスープ、トウバンジャン、こしょう	644 793
30	月	カレーライス かいそうサラダ	ぎゅうにく、ぶたにく ちりめんじゃこ、かいそうミックス	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん	むぎごはん じゃがいも、あぶら さとう、あぶら	カレールー、ケチャップ、ソース、スープストック、カレー、しお しょうゆ、す、しお、こしょう	609 758
31	火	コッペパン とりにくのレモンソース ひじきナムル フルーツらたま	とりにく ひじき	レモン、かじゅう もやし、ごまつな、にんじん みかん、バナナ、もも	コッペパン かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう ゼリー、しらたまだんご、さとう	しょうゆ、さけ、しお しょうゆ	778 970

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。



# 給食だより

令和4年



くどやまちょうがっこうきゅうしよく 九度山町学校 給食センター

新学期が始まって、はや1か月。さわやかな風が吹き、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもだんだんと慣れてきた一方で、季節の変わり目でもあり大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張からくる疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。疲れをためないよう早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて元気に1日をスタートさせましょう。



## 5月5日は「端午の節句」です

「端午の節句」は男の子の健やかな成長と幸せを願い、こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲湯に入って邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのおかしを食べる風習があります。給食でも6日の献立にかしわもちを入れています。かしわもちはかしわの葉っぱであん入りのもちをくるんだものです。かしわの木は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないので、「代が途切れない」といわれる縁起物です。



**朝ごはんクイズ**  
正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

<b>Q1</b> 朝ごはんを食べるために何をすればいい?	<b>A</b> 朝早く起きる	<b>B</b> 夜遅くまで起きている
<b>Q2</b> 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?	<b>A</b> 下がる	<b>B</b> 上がる
<b>Q3</b> 朝ごはんを食べた子はどっち?	<b>A</b> 朝ウンチが出なくてモヤモヤ	<b>B</b> 朝ウンチが出てスッキリ!
<b>Q4</b> 脳のエネルギーになる食べものはどっち?	<b>A</b> ごはん	<b>B</b> 野菜炒め
<b>Q5</b> パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?	<b>A</b> 目玉焼きとサラダ	<b>B</b> ドーナツとポテト

朝ごはんは、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられませんか。  
夜遅くまで起きていたり朝起きられないと、朝ごはんが食べられませんか。  
朝ごはんを食べて、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられませんか。  
朝ごはんを食べて、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられませんか。

**Q1...A** 夜遅くまで起きていたり朝起きられないと、朝ごはんが食べられませんか。  
**Q2...B** 朝ごはんを食べると、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられませんか。  
**Q3...B** 朝ごはんを食べると、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられませんか。  
**Q4...A** 朝ごはんを食べると、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられませんか。  
**Q5...A** 朝ごはんを食べると、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられませんか。

朝ごはんは、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられませんか。  
朝ごはんを食べて、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられませんか。  
朝ごはんを食べて、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられませんか。  
朝ごはんを食べて、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられませんか。

**こたえ**