



令和6年5月 学校給食予定献立表



幸手市立さくら小学校

Table with columns: 日曜日, 献立名, 黄のなかま (エネルギーになる), 赤のなかま (血・骨・肉になる), 緑のなかま (体の調子をよくする), 調味料他, 熱量 (kcal), たんぱく質 (g). Rows include dates like 1, 2, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21 with corresponding menu items and nutritional values.



日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)	
			力や熱になる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする			
22	水	かきたまうどん	じこなうどん かたくりこ	とりにく たまご	にんじん たまねぎ	しお さけ みりん しょうゆ	670	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ	かつおぶし		
		ちくわの2しょくあげ にらともやしのおひたし	こむぎこ だいすあぶら こま	ちくわ たまご		カレーこ しょうゆ みりん かつおぶし		
23	木		【せかいのりょうり タイ】					600
		ガバオライス	こめ ごまあぶら	ぶたにく とりにく	にんにく ピーマン パプリカ	オイスターソース		
		ぎゅうにゅう	さとう		たまねぎ しめじ	しょうゆ さけ みりん		
24	金	ハヤシライス	こめ だいすあぶら	ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ	しょうゆ さけ しお こしょう	695	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	ぎゅうにゅう	にんにく	ちゅうかだし ガラスープ		
		はるさめいりやさいいため	だいすあぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ	ケチャップ		
27	月	ヨーグルト		ヨーグルト	ピーマン もやし	しお こしょう	23.0	
		ごはん	こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
28	火	とりにくのからあげ	かたくりこ だいすあぶら	とりにく	にんにく しょうが	さけ しょうゆ	687	
		きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ みりん		
		いなかじる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこん	かつおぶし		
29	水	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと	こんにゃく こまつな		27.1	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		さけのマスタードやき	マヨネーズ	さけ	キャベツ もやし たまねぎ	ウスターソース ちゅうのうソース		
30	木	ちゅうかナムル	さとう ごまあぶら		にんじん	しお こしょう	600	
		のっぺいじる	じゃがいも かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお こしょう		
			だいすあぶら ミックスこ		チンゲンサイ	ちゅうかだし ガラスープ		
31	金	サーターアングギー	だいすあぶら				20.5	
		わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
31	金	メンチカツ	だいすあぶら	メンチカツ			604	
		ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな にんじん にんにく	しょうゆ す		
		みそにくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく とうふミートボール	たまねぎ にんじん しらたき	しょうゆ みりん しお		
31	金	バターロール	バターロール		こんにゃく	さけ かつおぶし	22.9	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ポテトグラタン	だいすあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ	しお こしょう		
31	金	ゆでブロッコリー	バター じゃがいも	とりにく スキムミルク			672	
		ミネストローネ	さとう ごまあぶら		ブロッコリー	す しょうゆ		
			だいすあぶら さとう	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ しお こしょう		
		マカロニ		キャベツ セロリ トマト	ワイン コンソメ	24.9		

- ※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 献立名でOで囲んであるものはかみかみメニューの一つです。
- ※ 🍷 ラッキーにんじんの日です。



食育の日の献立紹介

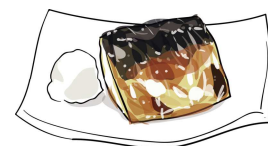


毎月19日は食育の日

今月は福井県のメニュー「鯖の塩こうじ焼き」「厚揚げと春キャベツの味噌汁」です。  
 福井県は、その昔から「若狭(わかさ)のサバ」として有名です。古くから朝廷に海産物を多く献上してまいりました。戦国時代の頃より海産物を京都に運ぶ街道が整備され、当時水揚げが多かった鯖を運ぶ道を「鯖街道」と呼ぶようになりました。  
 また福井県は、厚揚げを食べる量が60年連続の日本一です。給食では厚揚げを春キャベツと一緒に味噌汁にしました。



さばのしおこうじ焼き



材料 (給食の分量×4人分)

- 鯖切り身 160g (1人40g)
- 塩こうじ 12g (小さじ2杯)
- しょうゆ 4g (小さじ2/3杯)

作り方

- ①塩こうじとしょうゆを混ぜ合わせる。
- ②①に鯖の切り身を漬けて少し置いて、味をしみこませる。
- ③180度に余熱したオーブンまたは魚焼き器で色よく焼く。