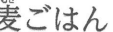
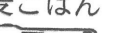


牛乳 毎日つきます。
スプーンがつきます。)

令和6年5月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ○赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日 (曜日)	主 食	お か ず	*太字は、今月の地産地消費材です。	小学校の熱量 中学校の熱量
1 (水)	こどもの日献立 わかめごはん (○わかめ ○ごはん)	かぶと型ハンバーグ (○うすあじかぶと型ハンバーグ) おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ) デザート (○こどもの日三色ゼリー) ……業者が直接学校に配達します。 かぼちゃ団子汁 (○おじゃがもち (かぼちゃ) ○とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		694 798
2 (木)	ごはん	えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校1～2年生 小2ケ、小学校3年生以上・中学校 大2ケ メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ水煮 ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりガラスープ さけ みりん ○さとう) 中華風大根スープ (○うすあじとりにくだんご ●だいこん ●ぶなしめじ ●こまつな げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		649 757
7 (火)	ごはん 	コーンコロッケ (○コーンコロッケ ○あぶら) 小松菜サラダ (●こまつな ○とりささみフレーク ●キャベツ ●もやし ●きゅうり しょうゆ ○あぶら ○ごまあぶら す ●レモン汁 ○さとう しお こしょう) ポークカレー (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんソース カレーこ)		803 942
8 (水)	ごはん 	牛丼の具 (○ぎゅうにく さけ しょうゆ ●しょうが ●にんにく ○あぶら ●たまねぎ ●つきこんにゃく ●グリーンピース みりん ○さとう) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) くだもの (●オレンジ)		583 698
9 (木)	ごはん	豆腐野菜ナゲット (○豆腐野菜ナゲット ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ ピリ辛ホイコーロー (○ぶたにく さけ しょうゆ オイスターソース ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ●にんにく ●しょうが 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) トウバンジャン ○あぶら ○みそ ○さとう しお こしょう ○ごまあぶら ○かたくりこ)		714 891
10 (金)	ごはん	照焼チキン (○とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ ○さとう さけ みりん) ツナ大根サラダ (○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す ○さとう しょうゆ こしょう) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ○さば・イワシぶし ○みそ)		685 807
13 (月)	コッペパン	ポークチャップ (○ぶたにく 白ワイン しお こしょう ●たまねぎ ○あぶら ケチャップ げんえんソース ○かたくりこ) ごぼうサラダ (○ツナ ●ごぼう ●きゅうり ●にんじん ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す ○さとう しょうゆ こしょう) デザート (○豆乳/パナコッタ [レモン]) ……業者が直接学校に配達します。		623 775
14 (火)	ごはん	焼魚 (○ぎんざけ) ひじき入り野菜ソテー (○ひじき ○ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら しょうゆ しお こしょう) 春雨スープ (○はるさめ ○とりにく ●にんじん ●チンゲンサイ げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		622 748
15 (水)	ごはん	豆腐ハンバーグのあんかけ (○うすあじとうふバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) 海そうサラダ (○かいそうサラダ ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) コンソメスープ (○ベーコン ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん パセリこ げんえんやさいブイヨン しお こしょう)		596 711
16 (木)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん) 	豚キムチ丼の具 (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ (●はくさい●だいこん●にんじん●ねぎ) ●キャベツ ●にんじん ●ねぎ ○ごまあぶら しょうゆ すまし汁 (●だいこん ○とりにく ●あぶらあげ ○わかめ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) げんえんとりガラスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) ストロベリーカクテル (○いちごゼリー ●みかん缶 ●パイン缶 ●ミックスフルーツ (●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス))		685 833
17 (金)	ごはん	ちくわの磯辺揚げ (○ちくわいそてんぷら ○あぶら) みそ野菜炒め (○ぶたにく ●もやし ●たまねぎ ●キャベツ ●にんじん ●ピーマン ○あぶら ○ごまあぶら げんえんとりガラスープ ○みそ しょうゆ みりん ○さとう もずくスープ (○もずく ○とうふ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお さけ こしょう) こしょう ○かたくりこ)		681 788
20 (月)	パンプキン コッペパン	照焼肉団子 (○うすあじてりやきにくだんご) ……小学校2ケ、中学校3ケ マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) 大根入りわかめスープ (○わかめ ●だいこん ○とりにく ●ねぎ げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		566 740
21 (火)	地産地消ウィーク(～27日) ごはん	カレーコロッケ (○カレーコロッケ ○あぶら) おかひじき入からしあえ (●キャベツ ●もやし ●おかひじき ●にんじん しょうゆ こなからし ○さとう) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●つきこんにゃく ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) お魚ふりかけ (○おさかなふりかけ)		649 773
22 (水)	ごはん	かつおフライタルタルソース (○かつおフライ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース 豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) なめこ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		693 787
23 (木)	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ 豚肉と麩の野菜あえ (○ぶたにく しお こしょう さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン しょうゆ ○さとう みりん) 小松菜のみそ汁 (●こまつな ●あぶらあげ ●たまねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)		698 828
24 (金)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん) 	棒ぎょうざ (○ぎょうざ ○あぶら) マーボー豆腐 (○とうふ ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ○みそ げんえんとりガラスープ 中華スープ (○かまぼこ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●チンゲンサイ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) トウバンジャン さけ ○かたくりこ)		709 829
27 (月)	コッペパン 	紅大豆コロッケ (○べにだいずコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース コールスローサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン フレンチドレッシング こしょう) ○豆乳 しお こしょう) コーンポタージュ (○ベーコン ●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン ●マッシュルーム ○豆乳/バター 28品目不使用シチュールウ パセリこ げんえんやさいブイヨン		634 761
28 (火)	ごはん	デミハンバーグ (○国産ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんソース 赤ワイン みりん ○さとう)) シャキシャキサラダ (○じゃがいも ○かいそうサラダ ●きゅうり ●かんでん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) トマトスープ (○とりにく ●たまねぎ ●トマト缶 ●ぶなしめじ パセリこ げんえんやさいブイヨン しお こしょう ○さとう)		634 777
29 (水)	ごはん	さばの生姜煮 (○さばしょうがに) 五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) あさりのみそ汁 (○あさり さけ ●たまねぎ ●あぶらあげ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)		664 826
30 (木)	ごはん	たけのこ信田煮 (○わかたけしのだに) 大根のそぼろあん (○とりひきにく ●なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)		597 700
31 (金)	ごはん	豚肉の生姜焼き (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ みりん さけ ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ○さとう) けんちん汁 (○とうふ ●だいこん ●にんじん ●板こんにゃく ○あぶら ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお みりん) くだもの (●バナナ)		621 737

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海そうや貝類には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。
東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

5月 ～朝ごはんをしっかりと食べよう～

〈朝ごはんの役割〉

その① 体を自覚めさせる

朝ごはんを食べる ⇒ 体温が上がる ⇒ 体が活動モードになる

その② 集中力、記憶力を高める

寝ていても脳は働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足している状態。

朝ごはんでは脳にエネルギーを補給しましょう。

その③ お腹の調子をととのえる

眠っている間休んでいた体に食べ物が入っていくことで「胃や腸」が活発に動きだします。



今日の献立から

1日(水)「こどもの日献立」

21日(火)～27日(月) 地産地消ウィーク

21日(火)「おかひじき入からしあえ」

⇒「ひじき」といっても黒い海そうではありません。私たちの山形県で昔から食べられてきた伝統野菜です。4～6月の旬の時期は採れたてシャキシャキの味が楽しめます。

今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬき)

山形県産…牛乳、おかひじき、

きゅうり、県産大豆使用 (豆腐、

生揚げ、油揚げ、納豆)、青大豆、

ぶなしめじ、マッシュルーム、

りんご、白桃、黄桃、ラ・フラン

ンス、豚肉・鶏肉 (地産地消

ウィークのみ)

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。