

令和5年 5月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

かみかみデー

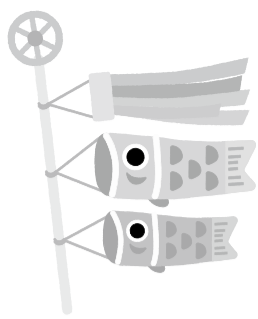
ベジチャレデー

らるる給食

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1	月	ごはん				米			630	838			
		牛乳	牛乳										
		えびとポテトのチリソース	えびフリッター		ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖 でんぷん	なたね油 ごま油	トマトケチャップ しょうゆ トウバンジャン					
		ごぼうとハムのサラダ	ローズハム (乳・鶏卵なし)	にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう コーン	砂糖	ごま	しょうゆ 酢					
わかめスープ	すまき(鶏卵なし)	わかめ	チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ			チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ 煮干し(だし) しょうゆ	20.4	25.7				
2	火	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ	米	なたね油	しょうゆ こんぶ風味調味料 酒 こんぶ(だし) みりん	580	752		
		牛乳	牛乳										
		卵焼き	卵焼き										
		ボン酢あえ ボン酢しょうゆ			ごまつな にんじん	キャベツ もやし		ボン酢しょうゆ					
豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	だいごん たまねぎ	さつまいも	なたね油	酒 煮干し(だし)	26.3	32.1				
8	月	ナン				ナン			630	789			
		牛乳	牛乳										
		鶏肉のカレーソース	鶏肉		トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ しょうが	なたね油	白ワイン 粉末カレールウ(乳・鶏卵なし) チキンコンソメ ウスターソース カレー粉					
		ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ			にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ			酢	22	27.3
オレンジ				オレンジ									
9	火	ごはん				米			579	775			
		牛乳	牛乳										
		讃岐さーもんの新茶てんぷら	讃岐さーもん			しょうが	てんぷら粉	しょうゆ 酒 お茶					
		おかかあえ	かつお節		ごまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	しょうゆ ボン酢					
新玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)	28	35.9				
10	水	ミルクパン(小学校・中学校)				ミルクパン			599	792			
		牛乳	牛乳										
		チキンときのこのクリームスパゲティ	鶏肉 パラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ まいたけ エリンギ しめじ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 なたね油 バター			白ワイン チキンコンソメ ビーフコンソメ スープストック ポタージュ粉末	24.6	31.5
		カラフルサラダ	ローズハム (乳・鶏卵なし)		にんじん 赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン レモン	砂糖	オリーブ油			酢 しょうゆ		
11	木	ごはん				米			645	849			
		牛乳	牛乳										
		さばのごま照り焼き	さば			しょうが		しょうゆ 酒 みりん					
		大豆とひじきの煮物	大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	なたね油			しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	28.2	34.9
さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さつまいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)						
12	金	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ	米 麦 でんぷん	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	569	752		
		牛乳	牛乳										
		ナムル	ローズハム (乳・鶏卵なし)	ひじき	にんじん ほうれんそう	大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし				
		ばんかん				ばんかん							
15	月	ごはん				米			600	798			
		牛乳	牛乳										
		高野豆腐とグリーンピースの卵とじ	高野豆腐 豚肉 鶏卵		にんじん	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	じゃがいも 砂糖	なたね油			酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)		
		きゅうりの酢の物			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま			しょうゆ 酢	27.2	34.5
あじつけのり		のり											
16	火	チキンと野菜のピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ コーン しめじ	米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン	558	734		
		牛乳	牛乳										
		マカロニのスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ スープストック ガラスープ しょうゆ				
		フルーツポンチ				みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)							
小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し					アーモンド	21.2	26.7				
17	水	和三盆揚げパン				パン 和三盆糖	なたね油		564	781			
		牛乳	牛乳										
		豚肉とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	はくさい きくらげ たまねぎ	ビーフン	なたね油			酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ		
		にんじんとパセリのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	砂糖	オリーブ油			酢	21.1	29.9
キャンディチーズ(中学校)		チーズ											

5月25日(木)に「はまちのさらさ揚げ」が登場します。
東かがわ市引田で養殖された「はまち」を使用し、あまり流通していない、おいしい部分を使っています。

給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。



令和5年 5月 学校給食献立表

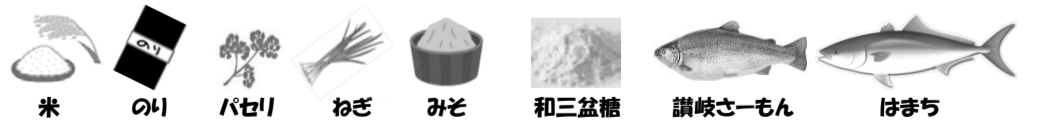
♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
18	木	ごはん 牛乳 鮭のごまだれかけ ちりめんあえ 豆腐のみそ汁		牛乳				米 砂糖 でんぷん 砂糖	ごま 酒 しょうゆ ポン酢 しょうゆ 酢 煮干し(だし) こんぶ(だし)	559	734
19	金	カレーライス 牛乳 夏みかんサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油 白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	622	835	
22	月	ごはん 牛乳 鶏肉の米粉揚げ きゅうりのレモンあえ じゃがいものみそ汁		牛乳				米 でんぷん 米粉 砂糖	なたね油 しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 煮干し(だし) こんぶ(だし)	620	828
23	火	親子どんぶり 牛乳 アーモンドあえ 小夏	鶏肉 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	米 麦 でんぷん	なたね油 酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	560	736	
24	水	セルフハンバーガー(コッペパン) (ハンバーグトマトソース) (ゆで野菜) 牛乳 コンソメスープ					パン 砂糖 でんぷん	しょうゆ 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース ドミグラスソース	564	724	
25	木	ごはん 牛乳 はまちのさらさ揚げ いそかあえ すまし汁	はまち					米 砂糖 でんぷん	なたね油 しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	591	803
26	金	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ 甘夏ゼリー(小学校・中学校)	牛肉 豚肉		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	米 麦 砂糖 小麦粉	なたね油 赤ワイン ハヤシルウ トマトピューレー トマトケチャップ ビーフコンソメ ウスターソース ドミグラスソース	648	856	
29	月	ごはん 牛乳 厚揚げとじゃがいもの煮物 ごまじゃこサラダ 小夏	厚揚げ 豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干ししいたけ	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	なたね油 酒 しょうゆ けずりぶし(だし)	632	837	
30	火	ごはん 牛乳 ししゃものカラフルてんぷら 切干大根のふくめ煮 わかたけ汁	油揚げ ちくわ(鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	切干大根	米 てんぷら粉	なたね油 しょうゆ みりん こんぶ風味調味料 けずりぶし(だし)	22.8	26.9	
31	水	コッペパン 牛乳 肉だんごと野菜のスープ いんげんの親子サラダ オレンジ バター	肉だんご		にんじん チンゲンサイ	きくらげ ほくざい たけのこ たまねぎ しょうが	パン はるさめ	ガラスープ チキンコンソメ 中華風味調味料 しょうゆ	570	712	

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。
 ※都合により、献立は変更することがあります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
 ※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。
 ※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、
 食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う

栄養バランスも意識しましょう

主食 ごはん おにぎり パン	汁物 野菜のみそ汁 野菜スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 バナナ ぶどう	牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト
--------------------------	---------------------------	--------------------------------	----------------------	---------------------------