2024年

5月　予定献立表

苅田町立学校給食センター
苅田町磯浜町2丁目2-9 TEL 093-436-0213

日(曜)	主食 添え物	おかず	使われている食品とその働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂	調味料 その他
1(水)	ごはん	さんまみぞれ煮 塩肉じゃが ごぼうみそ ハ女茶ムース	さんま 米みそ 豚肉	牛乳 白す干し	人参	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 生姜 枝豆 大根	米 砂糖 じゃが芋 ﾑｰｽ(砂糖)	菜種油 ごま	みりん 酒 鶏がらスープ 塩
2(木)	麦ごはん	かつおフライ 野菜のごま炒め 豆腐と若布のみそ汁	かつお ちくわ 油揚げ 豆腐 米みそ	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ コーン キャベツ	米 麦	菜種油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう いりこだし
7(火)	背割り ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	ﾁﾘｺﾝｶﾝ　ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 卓上青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ アセロラゼリー	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン 砂糖 ｾﾞﾘｰ(砂糖)	ｵﾘｰﾌﾞ油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	塩 こしょう ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ ﾜｲﾝ ﾁﾘｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ
8(水)	麦ごはん	【 福岡県の郷土料理 】 県産野菜の厚焼玉子 鶏すき 高菜の油炒め	卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳 白す干し	人参 高菜漬け	玉ねぎ こんにゃく キャベツ 根深ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま 菜種油	しょうゆ 酒
9(木)	麦ごはん	さば生姜煮 茎若布の金平 キャベツのみそ汁 納豆	さば 豆腐 天ぷら 納豆 油揚げ 米みそ	牛乳 茎若布	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ キャベツ 生姜	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし
10(金)	若布 ごはん	カレーうどん ほうれん草とｳｲﾝﾅｰの炒め物 一食小魚	鶏肉 天ぷら ウインナー	牛乳 若布 いりこ	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ コーン	米 麦 うどん でん粉	菜種油	酒 塩 しょうゆ みりん カレー粉 こしょう 昆布だし かつおだし
13(月)	食パン ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ	キャベツのクリーム煮 ツナとごぼうのソテー	あさり ツナ	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ ごぼう	パン ｺｰﾝｽﾀｰﾁ じゃが芋 砂糖 ｼﾞｬﾑ	ﾊﾞﾀｰ 生ｸﾘｰﾑ ｵﾘｰﾌﾞ油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま	ワイン ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ 塩 こしょう 酢 しょうゆ
14(火)	麦ごはん	いわしのかぼすレモン煮 五目豆 かき玉汁	いわし 卵 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ かぼす レモン	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	酒 みりん しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし
15(水)	麦ごはん	ハヤシライス 野菜ソテー ヨーグルト	豚肉 チキンハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	米 麦 じゃが芋	ｵﾘｰﾌﾞ油 菜種油 ﾊﾔｼﾙｳ	ﾜｲﾝ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ しょうゆ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ｳｽﾀｰｿｰｽ 塩 こしょう
16(木)	ごはん	鮭塩焼 炒り鶏 はりはり漬け	鮭 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	切干大根 こんにゃく 筍 ごぼう 椎茸	米 砂糖	菜種油	しょうゆ 酢 みりん 唐辛子
17(金)	ごはん	【 食育の日 ： 玉ねぎ 】 キャベツのメンチカツ ひじきのカレー炒め 玉ねぎのみそ汁	豚肉 米みそ 油揚げ 厚揚げ	牛乳 ひじき 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	カレー粉 塩 しょうゆ いりこだし
20(月)	体育大会 振替休日								
21(火)	ごはん	さばみそ煮 金平ごぼう もずく汁	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳 もずく	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう えのきたけ	米 砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ 昆布だし かつおだし 塩
22(水)	麦ごはん	ハンバーグ和風きのこソース 実だくさんみそ汁 お茶ふりかけ	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 えのきたけ しめじ ごぼう 大根 キャベツ お茶	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	しょうゆ いりこだし
23(木)	麦ごはん	えびシューマイ２個 チャージャン豆腐 キャベツのﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰサラダ	えび 鶏肉 豚肉 厚揚げ 赤だしみそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ 生姜 にんにく 筍 椎茸 木耳	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま	塩 酢 酒 豆ばんじゃん しょうゆ みりん
24(金)	麦ごはん	チキンカレー 春雨ともやしのソテー 一食アーモンド	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく りんご もやし	米 麦 じゃが芋 はちみつ 春雨 小麦粉	ｵﾘｰﾌﾞ油 菜種油 アーモンド	ﾜｲﾝ カレー粉 塩 こしょう ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ しょうゆ ｳｽﾀｰｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ
27(月)	ミルク ねじりﾊﾟﾝ	ホキフライ 粉ふき芋 コーンポタージュ	ホキ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン	パン ｺｰﾝｽﾀｰﾁ じゃが芋	菜種油 ﾊﾞﾀｰ 生ｸﾘｰﾑ	塩 ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ こしょう ｺﾝｿﾒ
28(火)	麦ごはん	ビビンバ ぎょうざ 若布スープ	豚肉 豆腐	牛乳 若布	人参 にら ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 白菜キムチ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	酒 豆ばんじゃん ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ しょうゆ 中華スープ 塩
29(水)	ごはん	いわしのみぞれ煮 こんにゃくの金平 豆乳みそ汁	いわし 米みそ 天ぷら 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ 椎茸 大根 生姜	米 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし
30(木)	麦ごはん	豚丼 小松菜のじゃこ炒め 一食大豆昆布	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 白す干し 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 椎茸 根深ねぎ もやし	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ みりん 塩
31(金)	ごはん	小松菜と白すの厚焼玉子 じゃが芋のそぼろ煮 しそ昆布佃煮	卵 豚肉	牛乳 白す干し 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 みりん しょうゆ 塩

5月分平均栄養価	エネルギー	750kcal	たんぱく質	14.5%	脂質	27.4%
栄養基準値		830kcal	エネルギー比	13~20%	エネルギー比	20~30%

牛乳は毎日つきます。
※苅田町のホームページでも献立表や食育だよりを公開しています。

ひとくちメモ

【献立のねらい】

これから暑い季節になります。5月は、初夏を感じる食材を使っています。また、暑くなる前にしっかり体力をつけることが必要です。しっかり食べ、体力をつけて暑くなる季節を乗り切りましょう。

初夏が旬の食べ物

～日本各地の郷土料理～

８日（水）　福岡県

海にも山にも恵まれた福岡県には、おいしい食べ物やそれらを使った様々な郷土料理があります。今月は、鶏肉を使ったすき焼きの「鶏すき（宗像地区）」、特産物の高菜を使った「高菜の油炒め（南筑後地区）」が登場します。

毎月19日は
食育の日

給食では毎月 19 日に、地域の産物について紹介しています。今月はみやこ町でとれた「玉ねぎ」です。

今の時期にとれた玉ねぎは、乾燥させずにそのまま出荷されます。そのため、みずみずしく、やわらかいのが特徴です。「新玉ねぎ」といわれます。

19 日はみそ汁で味わいましょう。

今月の地場産物

苅田町　米　米みそ　玉ねぎ
みやこ町または行橋市
玉ねぎ　はちみつ　小松菜
ほうれん草
上毛町　木耳