



5月の予定献立表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日	曜	こ ン だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)							エネルギー (kcal)
		主食	お か す (主菜・副菜)	あか ＜主に体をつくるもとになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるもとになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞			
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻			色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物
2	月	ごはん	かつおの揚げ煮 ゆでキャベツ けんちん汁	かつお(静岡) 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 大根 ごぼう	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	655 376	
6	金	小型味付パン	焼きビーフン ひじきのナムル かしわもち	豚肉	牛乳 ひじき(長崎・山口 広島・愛媛)	ねぎ にんじん 小松菜	キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ もやし	小型味付パン ビーフン 砂糖 かしわもち	油 ごま油 白ごま	629 372	
9	月	ごはん	さほのみそ煮 ぜん大根 五目煮	さば(カクイ・北欧) みそ 大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布(北海道)	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう	米 こんにゃく 砂糖	油	671 346	
10	火	ごはん	ビビンバ 春雨スープ	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	にんにく 山菜 大根 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	米 砂糖 春雨	油 白ごま ごま油	579 303	
11	水	丸パン	クリームシチュー アスパラサラダ	鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	丸パン じゃがいも 上新粉 砂糖	油	560 325	
12	木	麦ごはん	八宝菜 のり味大豆いりこ 甘夏かん	いか(ペルー) 豚肉 うずら卵 大豆	牛乳 かえりいりこ 青のり(愛知)	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ 甘夏かん	米 麦 砂糖 でんぷん	油	612 497	
13	金	小型セサミパン	山菜うどん ごぼうサラダ	鶏肉 油揚げ まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 山菜 ごぼう キャベツ コーン	小型セサミパン うどん	マヨネーズ	607 331	
16	月	ごはん	いんげんと肉のみそ炒め おらわ	豚肉 赤みそ 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん		607 335	
17	火	ごはん	ちくわのいそべ揚げ ゆでキャベツ もずく汁	ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳 青のり(愛知) もずく(沖縄)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉	油	600 303	
18	水	横割丸パン	照り焼きバーガー オニオンスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	しょうが キャベツ 玉ねぎ エリンギ	横割丸パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	607 375	
19	木	ごはん	あじの照り煮 ゆで野菜 豚汁	あじ(スペイン他) 豚肉 油揚げ 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 大根	米 こんにゃく じゃがいも		601 507	
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)											
20	金	食パン	ツナサンド ミネストローネ	まぐろフレーク(中西部太平洋) 豚肉 白いんげん	牛乳	にんじん パセリ	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ	食パン じゃがいも	マヨネーズ	589 307	
22	日	ごはん	チキンカレー ビーンズサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油	596 299	
24	火	麦ごはん	厚揚げのコロコロマーボー 中華あえ	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	631 459	
25	水	味付パン	たこボール わかめスープ	たこ(九州他) 粉かつお(中西部太平洋他) 鶏肉 豆腐	牛乳 青のり(愛知) わかめ	にんじん ねぎ チンゲン菜	キャベツ コーン 玉ねぎ	味付パン 小麦粉	油	611 331	
26	木	ごはん	そぼろごはん 豆腐のみそ汁	まぐろフレーク(中西部太平洋) 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ えのきたけ	米 砂糖		543 344	
27	金	小型リッチパン	イタリアンスパゲッティ コールスローサラダ 角チーズ	豚肉 チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油	652 412	
30	月	ごはん	チキンカツ ゆで野菜 豆乳みそスープ	ささみ 豚肉 豆乳 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく	油	667 282	
31	火	ごはん	納豆 噛みってる! GoGo炒め すまし汁	納豆 豚肉 赤みそ 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう エリンギ えのきたけ 玉ねぎ	米 こんにゃく 砂糖	ごま油 白ごま	634 353	

- * 小型リッチパン・リッチパンには、マーガリンを使用しています。
- * 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。
- * 献立は、都合により変更することがあります。



- * 食品を6つのグループに分けています。(6つの基礎食品群)
- * 海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
- * 太字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
613	27.1	19	350	96	2.3	204	0.34	0.43	13	5.4	2.1

つくってみませんか? ~ おふわ(因島の郷土料理) ~



給食では、豆腐を切ることもありますが、くずした豆腐と卵でふわふわ感を演出します。

【材料(4人分)】

- 豆腐(くずす) 120g
- 油揚げ(短冊切り) 20g
- 玉ねぎ(薄切り) 120g
- えのきたけ(2cm) 20g
- 卵 1~2個
- ねぎ(小口切り) 20g
- だし昆布 3g
- かつお節 10g
- 淡口しょうゆ 大さじ1・1/2
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1

【作り方】

- ① 昆布をしばらく水につけておき、沸騰する直前に昆布を取り出す。
- ② 沸騰した①にかつお節を入れてしばらくしたらかつお節をこす。
- ③ 玉ねぎ・えのきたけ・豆腐・油抜きした油揚げを②に入れて煮る。
- ④ ③が煮えたら、淡口しょうゆ・酒で味をととのえ、水溶性片栗粉を入れる。
- ⑤ ④に卵を溶き入れ、最後にねぎを入れる。



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。