



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪



5月

# よていこんだて表

NO 1

城陽市立学校給食センター 小学校



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまきやかしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

## 端午の節句の食べ物

### ちまき



もち米や団子を笹の葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。  
西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。

### かしわもち



あん入りのもちを柏の葉でくるんだもの。  
家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

## 八十八夜&こどもの日献立



栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	771	28.0	28.7

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	627	21.4	15.4

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	548	29.8	11.9

5月1日(金)		5月7日(木)		5月8日(金)	
ごはん(減量) 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ お茶風味 かしわもち		ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ		ごはん 牛乳 さつまいも汁 さけの塩焼き 梅干し 手巻きのみ	
<b>城陽市の青ねぎを使用!</b>					
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
(黄) 精白米	72 g	(黄) 精白米	80 g	(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本
(赤) (冷) 油揚げ	9 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	19 g
(緑) キャベツ	14 g	塩	0.05 g	(緑) 大根	19 g
(緑) 玉ねぎ	37 g	こしょう	0.01 g	(緑) 人参	9 g
(緑) 青ねぎ	5 g	カレー粉	0.15 g	(黄) さつまいも	28 g
(赤) 干しわかめ	0.5 g	ローレル	0.03 g	(緑) 青ねぎ	3 g
(赤) 中辛みそ	6.5 g	(緑) セロリ	5 g	(赤) 中辛みそ	6.5 g
(赤) こうじみそ	1.1 g	(緑) しょうが	0.5 g	(赤) こうじみそ	1.1 g
削り節	2.3 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	削り節	2.3 g
水	102 g	(緑) 人参	20 g	水	88 g
(赤) 鶏肉	55 g	(黄) じゃがいも	40 g	(赤) 鮭(一汐・40g)	1 切
白ワイン	0.8 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 梅干(小梅)	1 こ
塩	0.4 g	アレルゲンフリーカレーフレーク	16 g	(赤) 手巻きのり(4枚)	1 袋
てん茶	0.08 g	トマトケチャップ	1 g		
こしょう	0.03 g	ガラムマサラ	0.02 g		
(黄) 米粉	9 g	ウスターソース	1.1 g		
(黄) 米油(揚げ油)	6 g	水	85 g		
(黄) かしわもち(40g)	1 こ	(緑) みかん缶	20 g		
		(緑) りんご缶	20 g		
		(緑) 黄桃缶	20 g		
		(赤) ヨークアシッド	30 g		

城陽市の青ねぎを使用!

セルフ手巻き  
おにぎりです!  
しっかり手を洗って  
作しましょう!



5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)	
味付けパン 牛乳 クリームシチュー 春野菜のサラダ		ごはん 牛乳 吉野煮 小松菜とコーンの変わり和え		ごはん(減量) 赤しそふりかけ 牛乳 あんかけうどん かつおの揚げ南蛮漬け		ごはん しらすとおかかのふりかけ 牛乳 にらのみそ汁 鶏肉ののりマヨ焼き		ごはん 牛乳 塩豚汁 卵の花の炒り煮	
				<b>城陽市の青ねぎを使用!</b>		新メニュー		<b>城陽市の青ねぎを使用!</b>	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
(黄) 味付けパン	1 こ	(黄) 精白米	80 g	(黄) 精白米	72 g	(黄) 精白米	80 g	(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 赤しそふりかけ(0.8g)	1 こ	(赤) ちりめんじゃこ	2.6 g	(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	19 g	(赤) 鶏肉	28 g	(赤) 牛乳	1 本	酒	1.7 g	(赤) 豚肉スライス	11 g
(赤) ショルダーベーコン	9 g	(赤) (冷) 絹厚揚げ	28 g	(黄) (冷) うどん	44 g	(黄) 白いりごま	1.7 g	(赤) (冷) 豆腐	9 g
(緑) 人参	19 g	(黄) (冷) 里芋 乱切り	28 g	(赤) 鶏肉	25 g	(赤) 花かつお	1.7 g	(緑) 大根	28 g
(黄) じゃがいも	23 g	(緑) 人参	23 g	(緑) 人参	8 g	(赤) 塩昆布	0.3 g	(緑) 人参	9 g
(緑) 玉ねぎ	42 g	(緑) 山城産たけのこ	28 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(黄) 上白糖	1.5 g	(黄) (冷) 里芋 乱切り	14 g
(緑) (冷) むき枝豆	5 g	(緑) (冷) 三度豆	5 g	(緑) 青ねぎ	4 g	濃口しょうゆ	1 g	(緑) ごぼう	7 g
(黄) バター	4.7 g	(黄) 三温糖	1.5 g	(緑) しょうが	0.7 g	みりん	1 g	(緑) 青ねぎ	4 g
(黄) 小麦粉	4.7 g	淡口しょうゆ	4.7 g	淡口しょうゆ	4.7 g	(赤) 牛乳	1 本	塩こうじ	4.2 g
(赤) 脱脂粉乳	2.8 g	濃口しょうゆ	0.7 g	みりん	1.1 g	(赤) 豆腐	28 g	塩	0.4 g
(赤) 粉チーズ	0.9 g	みりん	0.9 g	酒	0.8 g	(緑) にら	7 g	こしょう	0.01 g
(黄) 上白糖	0.3 g	酒	0.5 g	(黄) でんぷん	1.6 g	(緑) 玉ねぎ	19 g	削り節	1.9 g
塩	0.5 g	(黄) でんぷん	0.9 g	削り節	1.7 g	(緑) 人参	9 g	だし昆布	0.7 g
こしょう	0.02 g	削り節	1.9 g	水	93 g	(緑) えのきたけ	7 g	水	84 g
冷凍ブイヨン(チキン)	6.5 g	水	34 g	(赤) 粉付かつお(角切)	45 g	(赤) 中辛みそ	6.5 g	(赤) おから(生)	11 g
水	65 g	(緑) こまつな	14 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	(赤) こうじみそ	1.1 g	(緑) 人参	6 g
(緑) キャベツ	23 g	(緑) キャベツ	14 g	(緑) 玉ねぎ	14 g	(赤) 削り節	2.3 g	(黄) 米油	0.1 g
(緑) 人参	5 g	(緑) 人参	7 g	(緑) 人参	3 g	水	93 g	(赤) (冷) 油揚げ	7 g
(緑) アスパラガス	7 g	(緑) (冷) ホールコーン	9 g	一味唐辛子	0.01 g	(赤) 鶏もも皮つき(50g)	1 こ	(緑) 青ねぎ	2 g
(赤) ボンレスハムダイス	9 g	(赤) ちりめんじゃこ	1 g	淡口しょうゆ	2.9 g	塩	0.2 g	(緑) 干ししいたけ	0.1 g
酢	1.3 g	(黄) 米油	0.2 g	酒	0.7 g	こしょう	0.01 g	みりん	1.1 g
(黄) 三温糖	0.4 g	(黄) 白すりごま	0.4 g	みりん	0.7 g	酒	0.7 g	淡口しょうゆ	2.6 g
淡口しょうゆ	1.2 g	(黄) 白いりごま	0.7 g	(黄) 三温糖	2 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	7 g	(黄) 上白糖	1.4 g
塩	0.1 g	淡口しょうゆ	2.1 g	酢	1.4 g	(赤) 青のり	0.2 g	水	20 g
こしょう	0.01 g	(黄) 三温糖	0.8 g	水	5 g			削り節	0.7 g
(黄) 米油	0.2 g							(黄) 米油	1.5 g

寺田南小学校5年生が  
考えた献立です!



栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	653	25.7	24.8		558	24.7	14.0		618	31.1	16.3
									626	28.1	23.3
									529	19.9	14.6

精白米は城陽産ヒノヒカリ等を使用しています。

