



が っ が っ こ う き ゅ う し ゅ く こ ん だ て ひ ょ う
5月学校給食献立表

< めあて >



令和4年度

水巻町立小学校

ひ に ち	よ う ち び	こ ん だ て		< き い ろ > ねつやちからに なるもの	< あ か > からだをつくるもの	< み ど り > からだのちようしを ととのえるもの	エネルギー (和カロリー)	ひとくちメモ
		主 食	牛乳 お か ず					
2	月	むぎごはん	○ チャプチェ わかめスープ やさしいふりかけ	★こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ かつおぶし	たまねぎ もやし パプリカ にら きくらげ にんにく ねぎ しめじ えのきたけ あおな かぼちゃ にんじん	606	「チャプチェ」は、肉や春雨のいため もので、かんこく料理のひとつです。 野菜もたくさん入っています。
3	火			け ん ぽ う き ん び				
4	水			み ど り の ひ				
5	木			こ ど も の ひ				
6	金	ピースごはん	○ ちくわのおちゃのはあげ きりぼしだいこんのいために はるさめじる	★こめ はるさめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぶたにく あぶらあげ とりにく	グリーンピース おちゃのは きりぼしだいこん にんじん えのきたけ かいわれ	611	「グリーンピース」は、春が旬(しゅん) の野菜です。ビタミンや食物せんいとい ったえいようがふくまれます。
9	月	むぎごはん	○ ぶたにくじゃが しんたまねぎのレモンあえ てづくりひじきふりかけ	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき かつおぶし	つきこんにやく レモン たまねぎ にんじん パプリカ きゅうり	608	「新たまねぎ」は、春に収穫する玉 ねぎです。からみが少なく、やわらか いのが特徴(とくちょう)です。
10	火	こくとうコッペパン	○ とりとだいずのあげからめ ワンタンスープ いりいりこ	パン さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぷん ワンタン	ぎゅうにゅう だいず とりにく いりこ	きくらげ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	680	「こくとう」は黒さとうとも言います。 サトウキビという植物からつくられる さとうです。
11	水	あじめぐり「ふくおかけん」 かしわごはん	○ ぬたあえ けんさんやさいのかきたまじる あまおういちごゼリー	★こめ あぶら さとう でんぷん ゼリー	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ みそ わかめ たまご	ごぼう にんじん ねぎ キャベツ みずな しめじ えのきたけ いちご	585	「かしわごはん」は、福岡県で昔か ら食べられている料理です。「かし わ」とは、とりにくのことです。
12	木	ミルクコッペパン (ちいさめ)	○ スパゲティナポリタン あまなつサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ きゅうり ピーマン にんにく トマト キャベツ あまなつ	593	「あまなつ」は、なつみかんのなか まです。あまずつぱくて、さわやかな 香りがします。
13	金	ざっこくのひ「げんまい」 げんまいごはん	○ いわしのごまに にんじんきんぴら じゃがいものみそしる	★こめ げんまい さとう ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ ごぼう ピーマン たまねぎ えのきたけ	616	げんまいは、「ぬか」をとりのぞいて いないお米です。おなかの調子を整 えてくれるえいようがふくまれます。
16	月	むぎごはん	○ ハヤシライス アスパラガスのソテー	★こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ アスパラガス	654	「アスパラガス」は、グリーンとホワ イトの種類があります。給食では、グ リーンアスパラガスを使っています。
17	火	パインパン	○ てづくりあげはるまき コーンとこまつなのソテー レタスのスープ	パン はるまきのかわ さとう あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ドライパイン たまねぎ にら ねぎ にんじん レタス もやし キャベツ しいたけ コーン こまつな きくらげ	668	「てづくりあげはるまき」は、調理員 さんがひとつずつ、ていねいにまいて います。味わってたべてください。
18	水	むぎごはん	○ さばのみそに ごまあえ わかたけじる	★こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ わかめ	キャベツ にんじん もやし こまつな かいわれ しょうが たけのこ えのきたけ	673	「たけのこ」はその名のとおり、竹の 子どもという意味です。春においしい 食べもののひとつです。
19	木	しょくいくのひ せわりコッペパン	○ チリコンカン ABCマカロニスープ ヨーグルト	パン さとう こむぎこ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ パセリ セロリ	655	今日の「スープ」には、アルファベッ トの形のマカロニが入っています。マ カロニは、こむぎこから作られます。
20	金	わかめごはん (すくなめ)	○ きつねうどん やさしいため	★こめ うどん あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ ぶたにく	しめじ にんじん キャベツ もやし みずな ねぎ	666	きつねうどんの「きつね」は、油揚げ のことです。油揚げは大豆からつくら れています。
23	月	むぎごはん	○ ぶたとじどんぶり はるさめのすのもの	★こめ むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ こんにやく もやし きゅうり ねぎ にんじん	626	「ぶたとじどんぶり」はごはんにかけ て食べます。はやく食べられる料理で すが、よくかんで食べましょう。
24	火	クレセントロール	○ ペンネミートグラタン やさしいスープ オレンジ	パン マカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ とりにく	たまねぎ トマト オレンジ にんにく キャベツ しめじ にんじん パセリ セロリ	608	給食の前にきれいに手をあらいまし たか。正しい手洗いをしてきれいな手 で給食時間をむかえましょう。
25	水	むぎごはん	○ ししゃもフライ ちくぜんに しんたまねぎのみそしる	★こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん パンこ さとう ふ	ぎゅうにゅう ししゃも みそ とりにく	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく こまつな たまねぎ えのきたけ	651	「ちくぜんに」は、「がめに」ともよば れます。福岡県で昔から食べられて いる料理のひとつです。
26	木	しょくパン ココアクリーム	○ コーンクリームスープ ひじきとだいずのサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも マーガリン こむぎこ ココアクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき ツナ だいず	コーン にんじん たまねぎ パセリ キャベツ レモン きゅうり	632	「ひじき」は海草のなかまです。血を つくるもとになる鉄や、骨を強くしてく れるカルシウムがふくまれています。
27	金	むぎごはん	○ こうやどうふのうまに いとかんてんのすのもの きくらげのつくだに	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム とりにく こうやどうふ いとかんてん	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん きゅうり かぼす キャベツ きくらげ	634	「きくらげ」はきのこのなかまです。 コリコリとした食感がとくちょうのたべ ものです。
30	月	おしむぎごはん	○ チキンカレー かいそうサラダ	★こめ おしむぎ じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう しろきりんさい とりにく あおつのまた ツナ こんぶ あかつのまた わかめ	たまねぎ にんじん りんご しょうが きゅうり キャベツ にんにく	665	給食のカレーの「ルウ」は、調理室 でこむぎことマーガリンをいためてつ くっています。
31	火	キャロットパン (ちいさめ)	○ やさいたっぷりちゃんぽん バンバンジーサラダ	パン ごまあぶら ちゅうかめん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	にんじん たまねぎ もやし きくらげ みずな ねぎ コーン きゅうり キャベツ	587	「バンバンジーサラダ」は、中国でよ くたべられています。ごまをたくさん 使ったサラダです。

献立は水巻町のホームページでも公開しています。ぜひご覧ください。

水巻町学校給食



※ ★こめは、遠賀郡産の「夢つくし」を使っています。
※ 材料の都合で献立を変更することがあります。