



5月分予定献立表

《家庭配布用》

(中学校)

TEL:349-0588

日	曜	給食なしの学年等	お知らせ	献立名		使用するおもな食材			栄養価	
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たん白質 g
1	水	給食なし	新茶の季節です！ はちじゅうはちや 「八十八夜」とは？ 	立春から数えて88日目にあたる日を「八十八夜」といい、今年は5月1日が八十八夜に当たります。 八十八夜は夏の準備をする日で、縁起のいい日ともされています。この頃は安定した気候になることから、米のもみまきや茶つみなどの農作業を行う目安とされてきました。 八十八夜に摘みとるお茶は、不老長寿の縁起物として大切にされています。ご家庭でも、新茶を味わってみませんか？						
2	木	給食なし								
3	金	憲法記念日								
6	月	振替休日								
7	火		キーマカレーを はさんでも おいしい！	背割リ ソフトパン	鉄分キーマカレー スコッチブロス 河内晩柑	豚肉 豚レバー 大豆 ひよこ豆 牛乳 ウィンナー	玉ねぎ にんじん とうもろこし トマト ブルーン だいこん キャベツ 河内晩柑	パン 米油 カレールウ 小麦粉 大麦	760	34.1
8	水		はしを 上手に 使う日	利府町産米の ごはん	豚肉の甘辛揚げ 切干大根の五目煮 若竹汁	豚肉 さつま揚げ ★わかめ とうふ なた	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ みつ葉	★ごはん 小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖 米油	840	28.0
9	木			バターロール パン	鶏肉のプロバンス風 オニオンツナサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ トマト キャベツ ★きゅうり パプリカ にんじん とうもろこし	パン オリーブオイル 砂糖 ドレッシング じゃがいも バター シチュールウ 生クリーム	823	35.6
10	金	給食なし								
13	月			利府町産米の ごはん	ショウロンボウ(2個) 利府わかめのチョレギサラダ みそワタンスープ	豚肉 ★わかめ のり みそ	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ ★きゅうり にんじん もやし とうもろこし 小松菜	★ごはん はるさめ ごま でん粉 ドレッシング 小麦粉 ごま油 砂糖	782	21.4
14	火			ミルクパン	大豆入りパンネのポロネーゼ アンサンブルエッグ 花野菜サラダ	大豆 豚肉 たまご ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	パン パンネ オリーブオイル 砂糖 ドレッシング じゃがいも でん粉	837	33.4
15	水	みやぎ 水産の日	食育の日 献立	利府町産米の ごはん	かつおメンチカツ 鶏肉とたけのこの煮物 利府わかめと新じゃがのみそ汁	かつお 鶏肉 生揚げ 油揚げ ★わかめ みそ	玉ねぎ にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	★ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 米油 砂糖 じゃがいも	852	32.6
16	木			ソフトパン	ハンバーグのオニオンソース アスパラガスのサラダ 白花豆のポタージュ	豚肉 鶏肉 ハム ベーコン 牛乳 白花豆 チーズ	玉ねぎ アスパラガス カリフラワー ★きゅうり とうもろこし にんじん	パン 米油 砂糖 でん粉 ごま ドレッシング じゃがいも バター シチュールウ 生クリーム	865	32.3
17	金		運動会・体育祭 応援献立	利府町産米の ごはん	豚キムチスタミナ丼の具 かつ！のりサラダ さめだんごと白菜のスープ 角チーズ	豚肉 昆布 みそ ツナ かつお節 のり さめ 鶏肉 牛乳 チーズ	はくさい だいこん にんじん にら ねぎ もやし 小松菜 ★きゅうり たけのこ 玉ねぎ	★ごはん ごま油 砂糖 ドレッシング パン粉 はるさめ	836	37.2
20	月	振替休日		汗をかく季節になりました！ のどがかわく前に						
21	火	給食なし		こまめな水分補給を 心がけましょう！						
22	水	3年生		利府町産米の ごはん	中華飯の具 肉だんご(3個) フルーツ杏仁和え	豚肉 いか 鶏肉	玉ねぎ にんじん はくさい もやし 小松菜 しいたけ たけのこ りんご もも みかん レモン	★ごはん 米油 パン粉 でん粉 ごま油 砂糖 杏仁豆腐	824	29.5
23	木	3年生		ココアパン	クリームスバゲティ カラフルサラダ 甘夏ゼリー	ベーコン チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー カリフラワー パプリカ 甘夏	パン ココア スバゲティ オリーブオイル シチュールウ 生クリーム じゃがいも ドレッシング ゼリー	813	27.5
24	金	3年生		利府町産米の ごはん	ミートボールのハヤシシチュー プレーンオムレツ 春キャベツとツナのサラダ	鶏肉 豚肉 たまご 牛乳 ツナ	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし ★きゅうり	★ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 ハヤシルウ ドレッシング	942	28.1
27	月			利府町産米の ごはん	レンズ豆入りマーボー豆腐 カラフルナムル 鉄分ヨーグルト	とうふ 豚肉 レンズ豆 みそ 牛乳 ヨーグルト	にんじん たけのこ しいたけ 小松菜 もやし パプリカ にら ねぎ プルーン	★ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 ドレッシング ごま	795	31.1
28	火			ミルクパン	鶏肉のバーベキューソース ポテトのチーズ煮 コンソメジュリエヌ	鶏肉 ウィンナー チーズ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ	パン 砂糖 はちみつ じゃがいも バター	785	36.5
29	水			利府町産米の ごはん	さばのごまたっぷり焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ野菜スープ	さば ひじき 大豆 油あげ さつま揚げ 牛乳 豚肉 みそ	にんじん こんにゃく たけのこ にんじん キャベツ もやし とうもろこし 小松菜	★ごはん ごま 砂糖 米油 ごま油	784	33.8
30	木			米粉パン	山菜うどん みそポテト フルーツのアセロラゼリー和え	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	にんじん わらび みずな なめこ たけのこ えのきたけ うど ねぎ パイン もも みかん アセロラ りんご	パン 米粉 うどん じゃがいも でん粉 大豆油 砂糖 ゼリー	865	30.3
31	金		中総体 応援献立	玄米入り 利府町産米の ごはん	ソースかつ キャベツのおひたし かきたま汁	鶏肉 かつお節 たまご とうふ 牛乳	キャベツ にんじん もやし しいたけ ほうれん草 レモン	★ごはん 玄米 パン粉 砂糖 大豆油 でん粉	868	32.1
月平均栄養価				エネルギー：829kcal たんぱく質：31.5g 脂質：25.8g 塩分：3.1g 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。						

★「はし」は、毎日忘れずに持てきましょう★

5月の給食目標「朝食を食べよう」



朝食は一日の元気の源！「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう！

はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は、はしの持ち方を見直してみましょう。



食育の日献立

利府町では「毎月19日は食育の日」にちなみ、季節の食材や行事に合わせた「食育の日献立」を実施しています。今月は「春の味覚を味わおう献立」です。どうぞお楽しみに！

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・きゅうり」を使用する予定です。

献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることがあります。

保護者の
皆様へ

利府町公式Youtubeチャンネルでは、ポテト館の給食ができるまでの動画を公開しています。ぜひ、ご視聴ください。

最新の動画は「おいしい給食ができるまで 3」です！ →→



普段の食事でも不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

食物アレルギー等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の麦茶を提供しています。(別途申請が必要です)

予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。

予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しています。