



5月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



海老名市教育委員会

平成29年

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				一口メモ			主な使用食材の 予定産地
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
1 月	おいおいごはん さばのしおやき けんちんじる カシューナッツ	牛乳	ごはん・黒米 じゃがいも・ごま油	牛乳 塩さば とりにく・とうふ・かまぼこ カシューナッツ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく	しょうゆ・塩・さばぶし	お祝いごはんは、古代米の黒米をいっしょに炊き込んでいます。 744	31.4	3.7	じゃがいも 鹿児島・長崎 たまねぎ 海老名・佐賀他
2 火	ごもくうどん とりてん もやしのあまずあえ かしわもち	牛乳	うどん・油 油 さとう・オリーブ油 かしわもち	ぶたにく・なるとまき・油あげ とりてん かまぼこ・わかめ	ねぎ・しめじ もやし・にんじん	しょうゆ・酒・塩・さばぶし しょうゆ・す・塩	5月5日はこどもの日です。 こどもの日のお祝いに 柏もちがつきます。 612	28.2	3.4	にんじん 徳島・千葉他 だいこん 茨城・埼玉他
8 月	ごはん えびなトマトカレー はるきやべつのあえもの	牛乳	ごはん じゃがいも・ルウ・油 さとう	牛乳 ぶたにく きやべつ・コーン・きゅうり	たまねぎ・にんじん・トマト・かぼちゃ きやべつ・コーン・きゅうり	トマトピューレ・やさいブイオン・ にんにく・塩・こしょう しょうゆ・レモン汁・塩	海老名トマトカレーは、 海老名産のトマトをいっしょ に煮込んだおいしいカレーで す。 609	18.8	2.2	ねぎ 茨城・栃木他 きやべつ 関東・東北他
9 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス キャンディチーズ	ジョア	パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	ジョア ぶたにく キャンディチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイオン・塩・こしょう	ミートソースは、豚肉と野菜 をトマトケチャップなどの調 味料で、じっくり煮込んで作 ります。 619	22.0	2.5	ちんげんさい 静岡・茨城・青森 ごぼう 千葉・茨城
10 水	ごはん のりつくだに ほきのあまずあんかけ ぶたじる	牛乳	ごはん でんぶん・さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 のりつくだに ほき ぶたにく・とうふ・みそ	ねぎ だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく	しょうゆ・酒・す・しょうが さばぶし	ほきの甘酢あんかけは、手 作り甘酢あんがかります。 ごはんに合う味付けになっ ています。 616	27.8	2.1	しょうが 高知 ピーマン にんにく 青森 関東・四国他
11 木	ゆうやけごはん すぶた オムレツ	牛乳	ごはん じゃがいも・でんぶん・さとう・油	牛乳 ぶたにく オムレツ	にんじん たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・しょうが・トマトケチャップ・す	夕焼けごはんは、にんじんを 調味料で炊き込んだ、ほん のり夕焼け色のごはんで す。 646	22.9	1.9	はくさい 関東・長野他 きゅうり 埼玉・宮崎
12 金	ごはん ツナそぼろ にくだんごとはくさいのスー ぱ れいとうみかん	牛乳	ごはん さとう でんぶん	牛乳 ツナ・こうやとうふ にくだんご	にんじん はくさい・たまねぎ・にんじん・こんにゃくかんてん れいとうみかん	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ・やさいブイオン・塩・こしょう	ツナそぼろは、高野豆腐が 入ります。高野豆腐は、 カルシウムや食物繊維が 豊富です。 603	24.2	2.0	バセリ 関東・香川 たけのこ 熊本・福岡他
15 月	ごはん ぶたにくやさいみそいため あげこめこぎょうざ	牛乳	ごはん さとう・油 油	牛乳 ぶたにく・油あげ・みそ こめこぎょうざ	きやべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにゃく	しょうゆ・酒・みりん・しょうが・にんにく	豚肉野菜みそ炒めは、いろ んな野菜が入って、ごは んに良く合う味付けになっ ています。 676	22.1	1.6	セロリ 福岡・香川他 にら 関東・高知
16 火	パンズパン ハーブチキン ミネストローネスープ スライスチーズ	牛乳	パン じゃがいも・マカロニ・オリーブ油	牛乳 ハーブチキン ベーコン スライスチーズ	たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ・パセリ	ワイン・やさいブイオン・にんにく・ 塩・こしょう・ペイリーフ	ミネストローネは、具だくさん のトマトスープです。旬の 海老名産のトマトが入ります。 673	30.8	3.2	もやし 海老名 トマト 海老名
17 水	ごはん なんばんに あつやきたまご れいとうみかん	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく・みそ あつやきたまご	にんじん・ごぼう・グリーンピース・こんにゃく れいとうみかん	しょうゆ・みりん・いちみつがらし	じゃがいもの南蛮煮は、 みそ味で一味唐辛子が少し 入った味付けです。 659	22.9	1.8	しめじ 長野 コーン ニュージーランド
18 木	ごはん さんまのかばやき ぶたじる	牛乳	ごはん でんぶん・さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 さんま ぶたにく・わかめ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく	しょうゆ・みりん さばぶし	さんまのかば焼きは、でんぶ んをまぶして油で揚げてから 甘辛いたれをかけていま す。 680	25.9	2.1	グリーンピース 北海道 かぼちゃ 北海道

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				一口メモ			主な使用食材の 予定産地
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
19 金	ごはん ぶたにくに えびしゅうまい えびなトマト	牛乳	ごはん さとう・油	牛乳 ぶたにく えびしゅうまい	たまねぎ・ごぼう・しらたき トマト	しょうゆ・酒・しょうが	とってもおいしい 海老名産トマトが出ます。			れいとうみかん 愛知・静岡他 りんご 青森
22 月	ごはん さけのしおやき かわりきんぴらごぼう みそしる	牛乳	ごはん ごま・さとう・ごま油 じゃがいも・ふ	牛乳 塩さけ さつま揚げ 油あげ・みそ	かんでん ごぼう・にんじん だいこん・はくさい・にんじん	しょうゆ・酒 さばぶし	かわりきんぴらごぼうは、 さつま揚げが入ります。 食べやすくなります。			黄桃 山形・青森 パイナップル タイ
23 火	ロールパン ジャージャー めん ナムル キャンディチーズ	牛乳	パン むしめん・さとう・でんぶん・油 ごま・さとう・ごま油	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ ポークハム キャンディチーズ	にんじん・たけのこ・ねぎ もやし・ちんげんさい・にんじん	しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく しょうゆ・す・塩	ジャージャー麺は、麺に 肉みそをからめて食べます。 ジャージャーは、肉みそ という意味があります。			さわら 京都 さんま 宮城
24 水	ごはん ヒレカツ ソースがけ わふうチャブチェ わかめスープ	牛乳	ごはん さとう・油 ごま・さとう・ごま油 でんぶん	牛乳 ヒレカツ ぶたにく ぼたてかいばしら・かまぼこ・わかめ	きやべつ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しらたき ねぎ・にんじん・にら・こんにゃくかんでん	トマトケチャップ・ソース・ワイン しょうゆ・酒・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	チャブチェはご飯とよく合う 韓国の料理です。給食では 和風にアレンジしています。			さば ノルウェー ほき ニュージーランド
25 木	ごはん さけふりかけ すきやきふうに ちくわのいそべあげ	牛乳	ごはん ふ・さとう・油 てんぷらこ・油	牛乳 ぶたにく・とうふ ちくわ・あおのり	はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	さけふりかけ しょうゆ・酒	ちくわの磯辺揚げは、 青のりが衣に入っています。			豚肉 関東主に千葉
26 金	ごはん マーボー豆腐 きやべつのベーコンいため アーモンドミニフィッシュ	牛乳	ごはん でんぶん・さとう・ごま油・ラー油 油	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ ベーコン アーモンドミニフィッシュ	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きやべつ・コーン	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・ しょうが・にんにく しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	麻婆豆腐は、隠し味に トマトケチャップが入って、 食べやすい味付けです。			ベーコン・ハム 千葉・群馬他 鶏肉 岩手・宮崎他
29 月	運動会の振替休日									牛乳 神奈川・千葉・ 群馬・岩手・栃木・ 北海道・宮城・ 山形 米 神奈川・山形
30 火	ロールパン はるきやべつスパゲティ フルーツミックス ブルーಣヨーグルト	牛乳	パン スパゲティ・オリーブ油 やさいゼリー	牛乳 ベーコン・ツナ ブルーಣヨーグルト	きやべつ・たまねぎ・しめじ・パセリ パイナップル・りんご・おうとう	しょうゆ・やさいブイヨン・にんにく・ 塩・こしょう	春キャベツのスパゲティは、 ベーコンとツナが入った、 和風の味付けです。			5月の海老名産 ～食材紹介～
31 水	ごはん しそひじき さわらのさいきょうやき よしのじる	牛乳	ごはん じゃがいも・でんぶん・油	牛乳 しそひじき さわらのさいきょうづけ とりにく・油あげ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく	しょうゆ・塩・さばぶし	西京漬けの西京とは、 関西地方でよく作られる 淡黄色の甘口のみその ことです。			●米 ●もやし ●トマト ●たまねぎ

上記の献立は予定であり、変更することもあります。



新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。



朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



主食



主菜



副菜・汁物







5月5日は、こどもの日です。
子どもたちの、健やかな成長と幸せを願う日です。学校給食も子どもたちの成長を担っています。





セルブピナのパン
(5年生)

9日 杉本小
23日 今泉小
30日 社家小
31日 海老名小