

# 5月 こんだて表

令和7年度5月号

## 長門市学校給食センター

新年度が始まって1カ月。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。しかし、ゴールデンウィークもあり、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう！



※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料					給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)】	
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物		脂肪
1	木	ごはん/牛乳		牛乳			米	★こどもの日献立★ 今日はこどもの日にちなんで、たけのこやかしわもちがついています。たけのこには「まっすぐ元気に育ってほしい」という意味が込められています。 【784kcal、30.2g、2.3g】	
		若竹汁	豆腐	わかめ	人参・ねぎ	たけのこ			
		かつおの揚げがらめ	かつお				砂糖・片栗粉		油
		おひたし			人参・ほうれんそう	キャベツ	砂糖		
		かしわもち							かしわもち
2	金	ごはん/牛乳		牛乳			米	*鶏肉* 鶏肉は、体をつくるもとになる、たんぱく質が豊富に含まれています。また、目や皮膚を丈夫にするビタミンAやビタミンB2も多く含まれています。 【751kcal、29.9g、2.5g】	
		なめこのみそ汁	生揚げ・みそ		人参・ねぎ	大根・なめこ	じゃがいも		
		鶏肉のごま酢がけ	鶏肉				砂糖・片栗粉		ごま
		磯香和え		焼きのり	小松菜・人参	キャベツ	砂糖		
7	水	麦ごはん/牛乳		牛乳			米・麦	*花野菜* ブロッコリーやカリフラワーは花のつぼみの部分を食べるため、花野菜と呼ばれています。つぼみには、花を咲かせるための栄養がたっぷりです。 【741kcal、27.0g、2.5g】	
		ハヤシライス	牛肉		人参	玉ねぎ・枝豆・にんにく	じゃがいも		油
		花野菜のサラダ	まぐろ(水煮)		ブロッコリー	カリフラワー・キャベツ	砂糖		油
8	木	ごはん/牛乳		牛乳			米	～薬味ソース～ 薬味には、料理の味を引き立てて風味を出し、食欲を増進させる効果があります。今日は、しょうが・にんにく・ねぎを使ってソースを作ります。 【788kcal、29.8g、2.7g】	
		わかめと豆腐のスープ	豆腐・焼き豚	わかめ	人参・チンゲンサイ	玉ねぎ	春雨		油
		さばの薬味ソースがけ	さば		ねぎ	しょうが・にんにく	砂糖・片栗粉		油
		もやしのナムル	チキンハム		人参	もやし・キャベツ	砂糖		ごま油・ごま
9	金	ごはん/牛乳		牛乳			米	*切り干し大根* 切り干し大根は、大根を切っただけで干したものです。生の大根では、腐りやすいのですが、干すと長時間保存でき、甘みも増しておいしくなります。 【746kcal、28.5g、2.0g】	
		親子煮	鶏肉・卵		人参	玉ねぎ・グリーンピース	じゃがいも・砂糖		油
		切り干し大根の甘酢和え			人参	切り干し大根・キャベツ・きゅうり	砂糖		
		冷凍パイ				冷凍パイ			
12	月	たけのこごはん/牛乳		牛乳			米	*小野茶めん* 小野茶めんは、宇部市の小野地区で収穫された「小野茶」を混ぜて作られためんです。 【707kcal、30.1g、3.4g】	
		小野茶めん汁	豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	小野茶めん		
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉						
		わかめの酢の物		わかめ	人参	もやし・きゅうり	砂糖		
13	火	アップルパン/牛乳		牛乳			アップルパン	～クリームシチュー～ シチューは、肉や野菜をスープで煮込んだ料理です。クリームシチューは、戦後、日本の学校給食で登場した脱脂粉乳入りの「白いシチュー」が発祥です。 【836kcal、31.6g、3.6g】	
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	人参・ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも		油
		ハムサラダ	ロースハム		人参	キャベツ・とうもろこし	砂糖		油
14	水	ごはん/牛乳		牛乳			米	*いわし* いわしには、良質なたんぱく質や、歯や骨に欠かせないカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。 【764kcal、30.1g、2.4g】	
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも		こんにやく
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮						
		ささみの和え物	ささみ(水煮)		人参・アスパラガス	キャベツ	砂糖		ごま
15	木	ごはん/牛乳		牛乳			米	*バナナ* バナナには、体を動かすエネルギーのもとになるでんぷんが多く含まれています。体の調子を整えるビタミンも多く、とても消化のよい食べ物です。 【763kcal、26.2g、2.2g】	
		肉団子の中華煮	肉団子 生揚げ		人参・チンゲンサイ	玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・しょうが	砂糖・片栗粉		油・ごま油
		中華和え	まぐろ(水煮)		人参	大根・きゅうり	砂糖		ごま油
		バナナ				バナナ			

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料					給食一ロメモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)】	
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物		脂肪
16	金	ごはん/牛乳		牛乳			米		★ながと食の日★ 長門市でとれたもずく、くろだ い、ねぎを使った献立です。長 門の旬の味を美味しくいただき ましょう。 【708kcal、28.7g、2.0g】
		もずく汁	豆腐 	もずく 	人参・ねぎ 	玉ねぎ 			
		くろだいの唐揚げ	くろだい 				片栗粉	油	
		ごま和え			ほうれんそう・人参 	キャベツ 	砂糖	ごま	
19	月	ごはん/牛乳		牛乳			米		*豚肉* 豚肉の大きな特徴は、ビタミン B1が牛肉の5～10倍も含まれ ていることです。このビタミン B1は体の疲れをとってくれる 働きがあります。 【702kcal、23.3g、1.7g】
		豚じゃが	豚肉		人参・さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも・砂 糖・糸こんにゃ く	油	
		ゆかり和え			人参・赤しそ	キャベツ・きゅうり			
		メロンミルクプリン					プリン		
20	火	セルフバーガー/牛乳		牛乳			コッペパン		*キャベツ* キャベツには、みかんと同じく いたくさんのビタミンCが含 まれています。特に芯の近くに 多く含まれており、風邪の予防 などに役立ちます。 【784kcal、27.0g、3.7g】
		千切り野菜のスープ	ベーコン		人参・パセリ	玉ねぎ・大根		油	
		チキンカツ	チキンカツ					油	
		マヨネーズサラダ			人参	キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマ ヨネーズ	
21	水	小菜めし/牛乳		牛乳	青菜(菜めしの素)		米		*うどん* うどんは、小麦粉に水と塩を入 れて作ります。給食のうどんは 山口県産の小麦粉で作られてい ます。 【718kcal、27.3g、3.3g】
		肉うどん	牛肉・油揚げ		人参・ねぎ	干しいたけ	砂糖・うどん		
		じゃこの酢の物		しらす干し	人参	もやし・きゅうり	砂糖		
		黒糖豆	黒糖豆						
22	木	ごはん/牛乳		牛乳			米		*大豆* 大豆は「畑の肉」といわれてい ます。これは、肉と同じ体をつ くる栄養素のたんぱく質が多く 含まれているからです。 【810kcal、34.2g、2.1g】
		鶏肉と大豆の煮物	鶏肉・大豆 生揚げ		人参・さやいんげん	れんこん	こんにゃく・砂糖	油	
		五目厚焼玉子	五目厚焼玉子						
		茎わかめの佃煮和え		茎わかめ佃煮	人参	キャベツ・きゅうり			
23	金	ごはん/牛乳		牛乳			米		*小松菜* 小松菜は、栄養価の高い代表的 な緑黄色野菜のひとつです。カ ルシウムや、風邪の予防に効果 が期待できるカロテン、ピタミ ンCも豊富です。 【655kcal、30.5g、2.9g】
		みそ汁	油揚げ・みそ		人参・ねぎ	大根・しめじ	さといも		
		あじの照り焼き	あじ			しょうが			
		梅かつお和え	かつおぶし		小松菜	キャベツ・もやし・梅干し	砂糖		
26	月	ごはん/牛乳		牛乳			米		*豆腐* 豆腐は大豆からできる食べ物で す。体をつくるもとになるたん ぱく質や、骨や歯をつくるもと になるカルシウムが多く含まれ ています。 【746kcal、30.6g、1.9g】
		マーボー豆腐	豚肉・豆腐 赤みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・干しいた け・たけのこ・しょう が・にんにく	砂糖・片栗粉	油	
		春雨サラダ	かまぼこ		人参	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	
		オレンジ				オレンジ			
27	火	小コッペパン/牛乳		牛乳			コッペパン		*スパゲッティ* スパゲッティはイタリア料理で使 われるパスタの一種で、ひものよ うに細長いものをいいます。パス タの種類は500種類以上と言 われています。 【844kcal、33.8g、3.9g】
		トマトソーススパゲッティ	ベーコン 豚肉		人参・トマト	玉ねぎ・マッシュル ーム	スパゲッティ 砂糖	油	
		豆ツナサラダ	大豆・まぐろ(水煮)		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	
		マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ	
28	水	ごはん/牛乳		牛乳			米		*ひじき* ひじきは、海藻の仲間です。骨 や歯を丈夫にするカルシウムや 食物せんいが含まれています。 【698kcal、25.2g、2.5g】
		豆腐のすまし汁	豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ			
		さばのみそ煮	さばのみそ煮						
		ひじきの和え物		ひじき	ほうれんそう・人参	キャベツ	砂糖		
29	木	ごはん/牛乳		牛乳			米		*にら* にらは、独特な香りのある野菜 で、この香りのもととなる成分 に疲れをとってくれる働きがあ ります。 【727kcal、26.2g、2.4g】
		にら玉スープ	卵・焼き豚		にら・人参	玉ねぎ・えのきたけ	春雨・片栗粉	油	
		ぎょうぎ	ぎょうぎ						
		千切りじゃがいものナムル	鶏ささみ(水煮)			キャベツ・きゅうり	じゃがいも・砂糖	ごま油	
30	金	ごはん/牛乳		牛乳			米		～チキンチキンごぼう～ チキンチキンごぼうは、山口県 で生まれた給食の人気メニュー です。油で揚げた鶏肉とごぼう を甘いタレでからめて作りま す。 【809kcal、26.4g、2.4g】
		麩のみそ汁	みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・しめじ	麩		
		チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう・枝豆	砂糖・片栗粉	油	
		あじさいゼリー					ゼリー		