



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)

令和元年

海老名市教育委員会

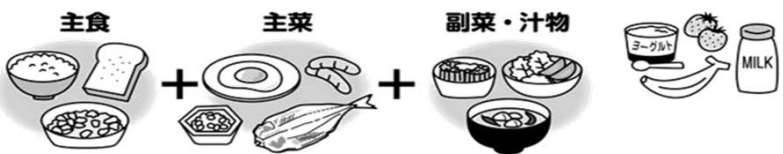
ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょう め い				エ ネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地
			主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	主 に 体 を つ く る も と に な る も の	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の	調 味 料 (<small>そ の 他</small>)					
7 火	サンドパン てりやきチキン ミネストローネスープ	牛乳 マカロニ・じゃがいも・オリーブ油	パン 牛乳 てりやきチキン ベーコン	牛乳 たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ・コーン・パセリ	主に体の調子を整えるもの	やさいブイヨン・ワイン・にんにく・塩・こしょう・ペイリーフ	630	27.4	27.1	2.3	じゃがいも 長崎・関東他 たまねぎ 佐賀・香川他
8 水	ごはん なんぼんに だいずのいそに	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油 さとう・油	牛乳 ぶたにく・みそ とりにく・だいず・ひじき	にんじん・ごぼう・グリーンピース・こんにやく にんじん・しらたき	主に体の調子を整えるもの	しょうゆ・みりん・いちみつがらし しょうゆ・みりん	635	22.4	16.0	1.8	にんじん 徳島・千葉他 だいこん 千葉・茨城
9 木	ごはん すきやきふうに あげこめこぎょうざ	牛乳 ごはん ふ・さとう・油 油	牛乳 ぶたにく・とうふ こめこぎょうざ	はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	主に体の調子を整えるもの	しょうゆ・酒	667	25.6	21.8	1.8	ねぎ 千葉・茨城他 きやべつ 海老名・神奈川他
10 金	ごはん さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 さわらのさいきょうづけ さつまあげ とりにく・とうふ	魚には骨があります きりぼしだいこん・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	主に体の調子を整えるもの	しょうゆ・酒 しょうゆ・塩・さばぶし	637	28.6	17.3	1.9	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 青森
13 月	ごはん ぶたにくやさいみそいため あつやきたまご	牛乳 ごはん さとう・油	牛乳 ぶたにく・こうやどうふ・油あげ・みそ あつやきたまご	きやべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく	主に体の調子を整えるもの	しょうゆ・酒・みりん・しょうが・にんにく	659	27.0	21.0	2.0	しょうが 高知・青森 にんにく 青森・北海道
14 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	牛乳 パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油	牛乳 ぶたにく キャンディチーズ	たまねぎ・にんじん・きやべつ・ トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう・こんにやく	主に体の調子を整えるもの	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイヨン・塩・こしょう	684	24.9	23.5	2.5	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。 はくさい 茨城・長野 ピーマン 茨城・高知
15 水	ごはん しそひじき さばのおしおやき ぶたじる	牛乳 ごはん じゃがいも・油	牛乳 しそひじき 塩さば ぶたにく・とうふ・みそ	魚には骨があります だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	主に体の調子を整えるもの	さばぶし	660	30.0	20.3	2.8	給食の汁物は、さば節を使い だしをとっています。 旨味がしっかり出ます。 セロリ 茨城・福岡他 パセリ 茨城・千葉
16 木	わかめごはん とりにくとだいずのてりに いそかあえ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぶん・油 さとう・ごま	牛乳 とりにく・だいず のり	たまねぎ・にんじん・しめじ・きぬさや きやべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん	主に体の調子を整えるもの	わかめごはんのもと しょうゆ・みりん しょうゆ	635	24.4	16.4	2.0	きゅうり 埼玉・高知 きぬさや 広島・愛知
17 金	ごはん ぶたにくに えびしゅうまい れいとうみかん	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・こんにやく れいとうみかん	主に体の調子を整えるもの	しょうゆ・酒・しょうが	721	29.8	22.1	1.9	みかんは、ビタミンCが豊富で す。果物は水分やビタミンが 手軽に摂取できます。 トマト 海老名・愛知他 もやし 海老名
20 月	ごはん すぶた わふうチャプチェ カシューナッツ	牛乳 ごはん じゃがいも・でんぶん・さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく ツナ カシューナッツ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ きやべつ・たまねぎ・にんじん・しらたき	主に体の調子を整えるもの	しょうゆ・しょうが・トマトケチャップ・す しょうゆ・にんにく・塩・こしょう	706	25.8	22.6	1.5	チャプチェは、ごはんによく合 う韓国料理です。給食では、 和風にアレンジしています。 たけのこ 熊本・福岡 かぼちゃ 北海道
21 火	フォンデュパン ジャージャーめん ナムル ブルーヨーグルト	牛乳 パン めん・さとう・でんぶん・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ ブルーヨーグルト	にんじん・たけのこ・ねぎ もやし・ちんげんさい・にんじん・きりぼしだいこん	主に体の調子を整えるもの	しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく しょうゆ・す・塩	638	30.0	16.6	3.5	ジャージャー麺のジャー ジャーは、肉みそという意味 があります。麺とからめて食 べます。 えのきだけ 長野・新潟他 しめじ 長野・新潟

ひ に ち	こんだてめい		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	蛋白質	脂質	食塩相当量	主な使用食材の 予定産地
										kcal	g	g	g		
22	ごはん ツナそばろ とりだんごじる ぶどうゼリー	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも ぶどうゼリー	牛乳 ツナ・こうやどうふ とりだんご・みそ		にんじん・たまねぎ だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・しめじ・こんにやく		しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ・さばぶし		鶏だんご汁は、ねぎが入った 鶏だんごが入ります。よくか んで食べましょう。	652	26.3	16.8	2.5	コーン 北海道 えだまめ 秋田
23	ごはん カレー まめサラダ ミニフィッシュ	牛乳	ごはん じゃがいも・ルウ・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく ツナ・ひじき ミニフィッシュ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・かぼちゃ えだまめ・コーン・にんじん		やさいバイオン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・す		ミニフィッシュは、いわしです。 骨も食べることができるので カルシウムが豊富にとれま す。	675	24.8	19.6	2.4	グリーンピース 北海道 みかん 愛媛
24	ごはん ほきフライソースがけ クーブイリチー のっぺいじる	牛乳	ごはん さとう・油 さとう・油 じゃがいも・でんぶん・油	牛乳 ほきフライ ぶたにく・こんぶ とりにく・かまぼこ		にんじん だいこん・にんじん・えのきだけ・ねぎ・こんにやく		トマトケチャップ・ソース・ワイン しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・塩・さばぶし		クーブイリチーは、沖縄県の 郷土料理です。豚肉と昆布の 炒め煮です。	656	24.7	18.2	2.5	りんご 青森 おうとう 南アフリカ他
27	ごはん ハッシュドポーク マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳	ごはん じゃがいも・ルウ・油 マカロニ・マヨネーズ(個袋)	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ツナ		たまねぎ・にんじん・しめじ きゅうり・きゃべつ・コーン・にんじん	←	トマトピューレ・ワイン・やさいバイオン・ にんにく・塩・こしょう 塩・こしょう		マカロニサラダのマカロニは、 マヨネーズがからむよう、ツイ ストマカロニを使っています。	702	23.8	23.9	1.7	パイナップル タイ他 さわら 韓国
28	ロールパン はるきゃべつスパゲティ フルーツミックス キャンディチーズ	牛乳	パン スパゲティ・オリーブ油 やさいゼリー	牛乳 ツナ キャンディチーズ		きゃべつ・たまねぎ・しめじ・トマト・パセリ パイナップル・りんご・おうとう	←	しょうゆ・トマトケチャップ・トマトピューレ・ やさいバイオン・ワイン・にんにく・塩・こしょう		春きゃべつスパゲティは、ツ ナと野菜が入った、トマト味の スパゲティです。	606	21.2	18.5	2.6	さば 北海道・ノルウェー他 ほき ニュージーランド他
29	ごはん にくじゃがに オムレツあまずあんかけ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油 さとう・でんぶん	牛乳 ぶたにく オムレツ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく		しょうゆ・みりん しょうゆ・トマトケチャップ・す		じゃがいもは、ビタミンCが豊 富に含まれています。加熱し ても、こわれにくいのが特徴 です。	651	23.4	16.5	2.0	豚肉 関東 ベーコン 関東
30	ゆうやけごはん さばのえびなトマトドレッシングがけ ぶたじる	牛乳	ごはん さとう・でんぶん・油 じゃがいも・油	牛乳 さば ぶたにく・油あげ・みそ		にんじん トマト だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく		しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・みりん・す さばぶし		さばにでんぶんをまがし、油 で揚げて、海老名トマトを使っ たドレッシングがかります。	677	27.6	20.7	2.6	鶏肉 岩手・宮崎他 牛乳 神奈川・千葉・ 群馬・岩手・栃木・ 北海道・宮城・静岡
31	ごはん マーボーどうふ きゃべつのあえもの アーモンドミニフィッシュ	牛乳	ごはん さとう・でんぶん・ごま油・ラー油 さとう	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ 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 きゃべつ・コーン・きゅうり・きりぼしだいこん	←	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・ にんにく・しょうが しょうゆ・レモン汁・塩		豆腐は、海老名産津久井在 来大豆で作られています。	653	28.4	20.3	2.0	米 海老名・神奈川・ 山形

上記の献立は予定であり、変更することもあります。

新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょう。朝と昼の気温差がはげしいこの時期は、体調をくずしやすくなります。健康維持のためには、毎日朝ごはんを食べ、生活リズムをととのえることがとても大切です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり体が目覚めます。脳にエネルギーが補給され、集中力がアップします。腸が刺激され便通が良くなります。

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



『きゃべつのあえ物』・・・レモンの香りがするさっぱりとしたあえ物です。

- 【材料 4人分】
- ・きゃべつ 4～5枚
 - ・ホールコーン 50g
 - ・きゅうり 1本
- 【作り方】
- ① 調味料は、さっと煮たてて冷ましておく。
 - ② きゃべつはざく切り、きゅうりはスライスにする。
 - ③ 野菜をさっとゆでる。
 - ④ 食べる直前に、調味料と和える。
- お好みで塩を少々

旬の春きゃべつは、やわらかく甘いのが特徴です。生でもおいしいので、ゆですぎないようにしましょう。

※調味料や野菜は、お好みで調整してください。

5月の海老名産
～食材紹介～

- ・米
- ・もやし
- ・トマト
- ・きゃべつ



セルピナのパン
(6年生)

28日 大谷小
29日 海老名小