

福崎町給食共同調理センター

給食予定献立表 令和6年 5月

1日(水) <b>こどもの日献立</b>		2日(木)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
ごはん ぎゅうにゅう わかめのすまし汁 ハンバーグ照焼ソース ポテトサラダ こどもの日デザート		コッペパン ぎゅうにゅう コーンスープ チキンカツ ドレッシング和え		ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 えびしゅうまい 春雨サラダ		ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ たまねぎコロケ 切り干大根の炒めナムル		バーガーパン ぎゅうにゅう オニオンスープ ハンバーグケチャップがけ サンド野菜 小中) スライスチーズ		ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー もやしのサラダ アセロラゼリー	
アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質	
こんだて ざいりょう	□ ごはん	□ コッペパン	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ バーガーパン	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん
	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう
	○ わかめ	△ たまねぎ	○ ぶたにく	□ ビーフン	△ たまねぎ	△ たまねぎ	△ たまねぎ	△ たまねぎ	○ とりにく	○ とりにく	○ とりにく
	○ かざりかまぼこ	□ じゃがいも	しょうが/にんにく	△ たまねぎ	△ にんじん	△ にんじん	△ にんじん	△ にんじん	しょうが/にんにく	しょうが/にんにく	しょうが/にんにく
	○ とうふ	△ にんじん	□ サラダあぶら	△ たまねぎ	△ えのきだけ	△ えのきだけ	△ えのきだけ	△ エリンギ	△ たまねぎ	△ たまねぎ	△ たまねぎ
	△ たまねぎ	△ コーンクリーム	○ とうふ	△ たまねぎ	○ とうふ	○ とうふ	○ とうふ	△ アスパラガス	△ にんじん	△ にんじん	△ にんじん
	△ にんじん	△ とうもろこし	△ たまねぎ	△ にんじん	△ にんじん	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	○ ペーコン	□ じゃがいも	□ じゃがいも	□ じゃがいも
	△ 青ねぎ	△ エリンギ	△ にんじん	△ にんじん	△ にんじん	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	△ アスパラガス	△ トマト	△ トマト	△ トマト
	けずりぶし	□ クリームポタージュ	△ たら	△ たら	△ たら	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	○ コンソメ	△ りんご	△ りんご	△ りんご
	こんぶ	○ とうにゅう	△ だいにん	△ だいにん	△ だいにん	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しょうゆ	□ カレールー甘口	□ カレールー甘口	□ カレールー甘口
	しょうゆ	△ パセリ	△ たけのこ	△ たけのこ	△ たけのこ	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しょうゆ	□ カレールー中辛	□ カレールー中辛	□ カレールー中辛
	みりん	コンソメ	△ しいたけ	△ しいたけ	△ しいたけ	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう
	しお	しおこしょう	○ 赤みそ	○ 赤みそ	○ 赤みそ	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう
	○ とりぶたハンバーグ	○ こめこのチキンカツ	□ さとう	○ さとう	○ さとう	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう
	□ さとう	□ だいにん	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう
しょうゆ	△ きやべつ	みりん	みりん	みりん	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	
みりん	△ アスパラガス	とりがらスープ	とりがらスープ	とりがらスープ	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	
りょうりしゅ	△ にんじん	□ かたくりこ	□ かたくりこ	□ かたくりこ	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	
□ コーンスターチ	□ イタリアンドレッシング	□ ごまあぶら	□ ごまあぶら	□ ごまあぶら	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	
□ じゃがいも		○ えびしゅうまい	○ えびしゅうまい	○ えびしゅうまい	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	
△ にんじん		□ りょくとはるさめ	□ りょくとはるさめ	□ りょくとはるさめ	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	
△ きゅうり		△ きゅうり	△ きゅうり	△ きゅうり	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	
△ とうもろこし		△ にんじん/もやし	△ にんじん/もやし	△ にんじん/もやし	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	
□ ごまドレッシング		△ とうもろこし	△ とうもろこし	△ とうもろこし	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	
幼小)		□ さとう	□ さとう	□ さとう	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	
□ クリームソーダふうゼリー		しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	
□ 中) かしわもち		こめす	こめす	こめす	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	

13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金) <b>食育の日献立</b>		20日(月)	
ごはん ぎゅうにゅう 豚汁 ホキのチリソース和え 香味和え		ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ 中華そば たこ型たこやき		ごはん ぎゅうにゅう ふのすまし汁 豚肉とたまねぎのしょうが炒め もやしのごま酢和え 小中) ヨーグルト		コッペパン ぎゅうにゅう クリームポタージュ ポロニアハムステーキ ごぼうサラダ		もちむぎごはん ぎゅうにゅう もちむぎそうめん汁 かつおカツ ひじきの煮物		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそ汁 さわらの幽庵焼き きんぴらごぼう	
アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質	
こんだて ざいりょう	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん
	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう
	○ ぶたにく	○ わかめ	□ ふ	□ ふ	□ ふ	□ じゃがいも	□ じゃがいも	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ じゃがいも	○ じゃがいも
	しょうが	△ たまねぎ	○ かまぼこ	○ かまぼこ	○ かまぼこ	△ たまねぎ	△ たまねぎ	○ もちむぎそうめん	○ もちむぎそうめん	△ たまねぎ	△ たまねぎ
	□ サラダあぶら	△ にんじん	△ だいにん	△ だいにん	△ だいにん	△ にんじん	△ にんじん	△ だいにん	△ だいにん	△ にんじん	△ にんじん
	△ 春きやべつ	△ 青ねぎ	△ にんじん	△ にんじん	△ にんじん	△ エリンギ	△ エリンギ	△ にんじん	△ にんじん	○ あぶらあげ	○ あぶらあげ
	△ にんじん	△ とうもろこし	○ とうふ	○ とうふ	○ とうふ	△ パセリ	△ パセリ	○ とうふ	○ とうふ	○ わかめ	○ わかめ
	○ あぶらあげ	○ とうふ	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	○ チキンウインナー	○ チキンウインナー	○ あぶらあげ	○ あぶらあげ	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ
	□ じゃがいも	○ チキンハム	けずりぶし	けずりぶし	けずりぶし	□ クリームポタージュ	□ クリームポタージュ	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	○ みそ	○ みそ
	△ 青ねぎ	チキンフイヨン	こんぶ	こんぶ	こんぶ	○ とうにゅう	○ とうにゅう	けずりぶし	けずりぶし	にぼし	にぼし
	○ みそ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	コンソメ	コンソメ	こんぶ	こんぶ	○ さわら	○ さわら
	けずりぶし	とりがらスープ	みりん	みりん	みりん	しおこしょう	しおこしょう	しょうゆ	しょうゆ	△ ずずかじゅう	△ ずずかじゅう
	○ ほき	しおこしょう	しお	しお	しお	○ ポロニアハム	○ ポロニアハム	りょうりしゅ	りょうりしゅ	□ さとう	□ さとう
	□ かたくりこ	○ ぶたにく	○ ぶたにく	○ ぶたにく	○ ぶたにく	△ ごぼう	△ ごぼう	みりん	みりん	しょうゆ	しょうゆ
	□ だいにん	しょうが/にんにく	△ たまねぎ	△ たまねぎ	△ たまねぎ	△ きゅうり	△ きゅうり	しお	しお	みりん	みりん
ケチャップ	□ サラダあぶら	しょうが	しょうが	しょうが	△ にんじん	△ にんじん	しお	しお	りょうりしゅ	りょうりしゅ	
しょうが	△ にんじん	□ サラダあぶら	□ サラダあぶら	□ サラダあぶら	△ とうもろこし	△ とうもろこし	○ かつおカツ	○ かつおカツ	○ ぎゅうにく	○ ぎゅうにく	
□ さとう	△ たけのこ	□ さとう	□ さとう	□ さとう	□ ごまドレッシング	□ ごまドレッシング	□ だいにん	□ だいにん	△ ごぼう	△ ごぼう	
こめす	△ いんげん	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ			△ ひじき	△ ひじき	△ にんじん	△ にんじん	
りょうりしゅ	□ さとう	りょうりしゅ	りょうりしゅ	りょうりしゅ			△ にんじん	△ にんじん	△ いんげん	△ いんげん	
△ たくあん	しょうゆ	りょうりしゅ	りょうりしゅ	りょうりしゅ			△ こんにやく	△ こんにやく	△ 糸こんにやく	△ 糸こんにやく	
△ もやし	りょうりしゅ	オイスターソース	オイスターソース	オイスターソース			○ だいにん	○ だいにん	□ 白ごま	□ 白ごま	
△ こまつな	りょうりしゅ	とりがらスープ	とりがらスープ	とりがらスープ			○ とりにく	○ とりにく	□ さとう	□ さとう	
△ にんじん	○ たこ型たこやき						□ さとう/みりん	□ さとう/みりん	しょうゆ	しょうゆ	
□ さとう							しょうゆ	しょうゆ	みりん	みりん	
しょうゆ							りょうりしゅ	りょうりしゅ	りょうりしゅ	りょうりしゅ	
みりん							かつおだし	かつおだし	かつおだし	かつおだし	
							□ サラダあぶら	□ サラダあぶら	□ サラダあぶら	□ サラダあぶら	

○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ビ：落花生 Ⅱ：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮫：あわび Ⅰ：いか ら：いくら Ⅲ：オレンジ

か：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 く：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 パ：パナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ Ⅳ：もも 芋：やまいも り：りんご せ：ゼラチン

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦

	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう もやしのスープ 鶏肉のパーベキューソース マカロニサラダ	ごはん わかめふりかけ ぎゅうにゅう 肉じゃが だしまき卵 もやしのささみ和え	アップルパン ぎゅうにゅう コンソメスープ ポークビーンズ もちむぎ麺サラダ	ごはん ぎゅうにゅう けんちん汁 さばのみそ煮 にんじんシリシリ	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー きゃべつ入り平つくね ミックスフルーツ	ごはん ぎゅうにゅう 木の葉どんぶり れんこんのはさみ揚げ おかひじきのおかか和え
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう △ もやし ○ とうふ ○ チキンハム △ たまねぎ/にんじん △ 青ねぎ チキンピヨ しょうゆ とりがらスープ しおこしょう	□ ごはん ○ わかめふりかけ ゴ エビ 蟹 ○ ぎゅうにゅう 乳 ○ ぎゅうにく 牛 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ 糸こんにやく △ いんげん ○ あつあげ 豆 □ さとう しょうゆ みりん りょうりしゆ けずりぶし □ サラダあぶら ○ だしまきたまご 卵 麦 豆 り △ もやし △ きゅうり △ にんじん ○ ささみ 鶏 □ さとう しょうゆ こめす	□ コッペパン △ ドライアップル ○ ぎゅうにゅう 乳 △ たまねぎ/にんじん △ エリンギ/アスパラガス ○ とうふ 豆 ○ ベーコン 豚 コンソメ 鶏 豚 しょうゆ 麦 豆 しおこしょう ○ ぶたにく 豚 しおこしょう ○ だいず 豆 △ たまねぎ/にんじん ケチャップ △ トマト 赤ワイン □ さとう/みりん りょうりしゆ とりがらスープ しょうゆ 鶏 麦 豆 □ サラダあぶら 麦 大麦 △ きゅうり/きゃべつ △ とうもろこし/にんじん 青しそドレッシング 豆	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう 乳 ○ さつまあげ △ だいこん △ にんじん △ こんにやく △ しめじ △ 青ねぎ けずりぶし こんぶ しょうゆ みりん しお ○ さばのみそに 鯖 豆 △ にんじん △ きゃべつ ○ まぐるあぶらづけ 豆 △ とうもろこし しおこうじ しょうゆ とりがらスープ しおこしょう りょうりしゆ 麦 豆 □ サラダあぶら	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう 乳 ○ ぶたにく 豚 △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ エリンギ □ じゃがいも □ ハヤシシチュールウ 赤ワイン △ トマト ウスターソース とりがらスープ しおこしょう □ サラダあぶら 鶏 豚 ○ きゃべつ入り ひらつくね △ みかんシロップづけ △ おとうろシロップづけ モモ △ バインシロップづけ	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう 乳 ○ たまご 卵 ○ ちゃんぽんかまぼこ ○ あぶらあげ 豆 △ たまねぎ △ にんじん △ 糸こんにやく △ 青ねぎ △ えのきだけ けずりぶし □ さとう しょうゆ みりん りょうりしゆ □ かたくりこ ○ れんこんのはさみあげ 麦 鶏 豚 □ だいずあぶら 豆 △ おかひじき △ きゃべつ △ にんじん ○ かつおぶしけずり □ さとう しょうゆ みりん
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質

	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう すまし汁 鮭のおろしあんかけ きゃべつツナマヨ和え 中) わらび餅	コッペパン ぎゅうにゅう レタスのスープ ドライカレー ポテトカップグラタン	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそ汁 鶏肉のからあげレモンだれ 三色和え
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう 乳 ○ わかめ 麦 □ ふ △ だいこん △ にんじん ○ とうふ 豆 △ 青ねぎ けずりぶし こんぶ しょうゆ みりん しお ○ さけ △ だいこん □ さとう しょうゆ みりん △ きゃべつ △ ほうれんそう △ とうもろこし △ にんじん ○ まぐるあぶらづけ 豆 □ ノンエッグマヨネーズ 豆 しょうゆ みりん □ 中) わらびもち 豆	□ コッペパン 麦 ○ ぎゅうにゅう 乳 △ レタス ○ とうふ 豆 △ にんじん △ えのきだけ ○ チキンハム 鶏 コンソメ 鶏 豚 しょうゆ 麦 豆 しおこしょう ○ ぎゅうにく 牛 ○ ぶたにく 豚 しょうが/にんにく □ サラダあぶら △ たまねぎ △ にんじん ○ だいず 豆 △ トマト □ カレールー甘口 麦 り □ カレールー中辛 麦 り とりがらスープ 鶏 とんかつソース しおこしょう □ ポテトカップグラタン 豆 (とうもろこし)	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう 乳 △ たまねぎ □ じゃがいも △ にんじん ○ あぶらあげ 豆 △ 青ねぎ ○ みそ 豆 にぼし ○ とりにく 鶏 しおこしょう □ かたくりこ 豆 □ だいずあぶら △ レモンかじゅう □ さとう しょうゆ 麦 豆 △ もやし △ こまつな △ にんじん □ さとう しょうゆ みりん
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質

## 生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。



## スマホのながら食べはやめよう



食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使うと会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

## 「おいしそう」を引き出す

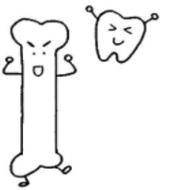


子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

## 成長期に大切なカルシウム！



カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切で、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。



## 今月の福崎町産野菜

きゃべつ たまねぎ  
青ねぎ こまつな 水煮大豆

給食の主な材料について、使用予定の産地を福崎町ホームページで公開しています。こちら合わせてご覧ください。

○赤の食品・・・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。

卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 E：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 飴：いか ら：いくら 柿：オレンジ

炒：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 く：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 パ：バナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ 苳：もも 芋：やまいも り：りんご セ：ゼラチン

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦