

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの		その他の調味料	【栄養価】 エネルギー たんぱく質(ｇ) 脂質(ｇ)	献立や食材についての情報や豆知識等
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質		ビタミン			
1	木	牛乳		牛乳						724 29 27	ごまは種をまいてから30日程度で花が咲き、実を付けます。実の中は、4～8室に分かれていて、1室に20粒程度の種が入っています。熟すと種が飛び出し、遠くまで分かれて広がります。この種がごまです。「開けごま!」という言葉は、ごまが飛び出す様子が由来していると言われていす。今日の給食の、『キャベツのごま和え』では、ごまをたくさん使っています。
		うどん			小麦粉			塩			
		和風つけ汁	鶏肉 油揚げ		三温糖		干しいたけ ごぼう にんじん 根菜ねぎ	醤油 みりん 酒			
		野菜のかき揚げ	大豆 卵		小麦粉	油	玉ねぎ にんじん さつまいも	塩			
		キャベツのごま和え			三温糖	ごま 練りごま	小松菜 キャベツ もやし	醤油			
		バナナ					バナナ				
2	金	牛乳		牛乳						737 33 26	松風焼きの名前の由来を紹介します。「浦さびしい松の風」という和歌がもとになっていると言われています。松風焼きの表面は、ごまなどが飾っており、焼き色もついていますが、裏面は何もなく寂しい様子を“うらさみしい”と表現し、和歌とかけ合わせたことから名づけられたそうです。
		さくらごはん			米			醤油 酒 みりん 塩			
		松風焼き	鶏肉 味噌 卵		三温糖 パン粉	油 ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん	酒 みりん 醤油 塩			
		おかか和え	かつお節		砂糖	ごま	もやし ほうれん草 キャベツ にんじん	醤油			
		すまし汁	豆腐	わかめ			根菜ねぎ えのき	醤油 酒 塩			
		県内産みかんタルト	卵	乳製品 牛乳	小麦粉 カスタードクリーム 生クリーム 砂糖 米粉 加糖練乳	マーガリン	みかん果汁	塩			
7	水	牛乳		牛乳						759 28 23	じゃがいもの芽にはソラニンという毒が含まれているので、自分で調理するときには芽を取り除きましょう。ソラニンを摂取してしまつと、腹痛やめまいをおこすと言われています。給食では、じゃがいもの芽や皮はしっかりとって調理しています。皆さんも気を付けましょう。
		麦入りご飯			米 麦						
		じゃがいものそばろ煮	鶏肉		三温糖 じゃがいも にんにく 片栗粉	油	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん	酒 醤油 みりん			
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり	てんぷら粉	油		塩			
		もやしのごま酢和え			砂糖	ごま ごま油	もやし 小松菜 にんじん	醤油 酢			
		オレンジ					オレンジ				
8	木	牛乳		牛乳						784 27 39	コロックは、明治時代後期に青森の食堂メニューになっていて、日本各地に広がったそうです。大正時代には、とんかつやビーフステーキよりも高価な食べ物だったようですが、昭和時代に入り、安価な物として普及しました。家庭で調理されたりお肉屋さんで売られたりするようになっていきました。今日の給食のコロックはかぼちゃを使っています。
		丸パン		脱脂粉乳	小麦粉			塩			
		かぼちゃのコロック	豚肉 卵		ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 三温糖	油	かぼちゃ 玉ねぎ	塩 こしょう マギーフィッシュ ソース トマトケチャップ 卵ワイン			
		ゆかり和え					キャベツ きゅうり にんじん ゆかり	塩			
		卵スープ	ベーコン 卵		片栗粉		にんじん 玉ねぎ 小松菜	チキンコンソメ 塩 こしょう 醤油 鶏湯スープ			
9	金	牛乳		牛乳						746 38 26	干草とは、いろいろな食材をたくさん取り合わせたものに使われます。干草和えは、多種類の材料を合わせた和え物です。今日の干草和えは、小松菜・にんじん・キャベツ・もやし・卵が入っています。
		ひじきご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき	米 麦 三温糖	油	しいたけ にんじん	醤油 酒 みりん 塩			
		鮭の照り焼き	鮭		砂糖			酒 みりん 醤油			
		干草和え	錦糸卵		砂糖		小松菜 にんじん キャベツ もやし	醤油 酒			
		じゃがいものみそ汁	豆腐 味噌	油揚げ		じゃがいも	玉ねぎ				
		丹那ヨーグルト		ヨーグルト							
12	月	牛乳		牛乳						736 27 26	カレーはインドから伝わった料理です。皆さんが普段食べている一般的な日本のカレーは、お皿にご飯とカレーが盛られていてスプーンで食べると思いますが、インドでは、ステンレスの器に、数種類のカレーやヨーグルト、ご飯、ナンなどを盛りつけます。そして、スプーンではなく右手を使って食べます。
		麦入りご飯			米 麦						
		キーマカレー	鶏肉 ヨーグルト 大豆		はちみつ	オリーブ油	ニンニク、しょうが、玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト、唐辛子マン	カレー粉 ガラムマサラ 塩 マギーフィッシュ 醤油 カレールー			
		マセドアンサラダ			じゃがいも 砂糖	油	きゅうり にんじん ホールコーン	りんご酢 塩 こしょう			
		バナナ					バナナ				
13	火	牛乳		牛乳						712 27 30	ひじきには、鉄分が豊富に含まれています。体の中で鉄分が不足すると、貧血になったり、つめの形が変になってしまったりします。大切な栄養素です。鉄分を効率よく体の中に取り込むには、ビタミンCと一緒に摂ると良いです。
		麦入りご飯			米 麦						
		いわしの蒲焼き	いわし		小麦粉 片栗粉 三温糖	油	しょうが	酒 醤油 みりん			
		ひじき煮	油揚げ	ひじき	三温糖	油	にんじん 枝豆	醤油 みりん			
		キャベツのみそ汁	豆腐 味噌				キャベツ 小松菜 菜ねぎ				
14	水	 給食なし 									
15	木	 給食なし 									
16	金	 給食なし 									

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの		その他の調味料	【栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	献立や食材についての情報や豆知識等
			たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン				
19	月	牛乳		牛乳						726 30 27	杏仁豆腐は、あんずの種の「仁」という部分を粉末にしたもので作ります。これはもともと喘息の薬として使われていたそうです。苦味を消すために甘くして作られたのが杏仁豆腐と言われています。
		麦入りご飯			米 麦						
		ブルコギ	豚肉		砂糖	ごま ごま油	玉ねぎ しめじ にんにく 青ピーマン しょうが	醤油 コチュジャン			
		ワンタンスープ	豚肉		小麦粉		もやし にんじん 菜ねぎ しょうが	鶏湯スープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう			
		杏仁豆腐		牛乳	杏仁豆腐の素						
20	火	牛乳		牛乳						779 33 24	現代の給食の主食は、ご飯・パン・麺と日によって変わります。しかし、昭和51年米飯給食が開始されるまで、主食はパン中心でした。そこで新たに開発されたのが、ソフト麺でした。昭和40年代から食べられていたそうです。当時は、袋から出して食べる感覚がとても新鮮だったようです。
		ソフト麺			小麦粉			塩			
		ミートソース	豚肉 クリーム チーズ		小麦粉 三温糖	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ セロリ にんじん トマト	ローリエ 赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ 中華ソース マギーブイヨン			
		コーンサラダ	ツナ		砂糖	油	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	酢 りんご酢 塩 こしょう			
		ココア蒸しパン	卵	牛乳	ホットケーキミックス ミルメークココア	油					
21	水	牛乳		牛乳						775 35 29	豚汁に入っている豚肉には、ビタミンB1(ビーワン)という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、ご飯やパンなどの炭水化物を体の中でエネルギーに変える働きをします。そのため、炭水化物だけを摂っていてもパワーは出ません。バランスの良い食事を心がけましょう。
		麦入りご飯			米 麦						
		おかかふりかけ	かつお削り節	のり	砂糖			塩			
		千草焼き	鶏肉 絞り豆腐 卵	ひじき	砂糖 片栗粉	油	にんじん しいたけ 根菜類	酒 醤油 みりん			
		キャベツの塩昆布和え		塩昆布		ごま油	キャベツ にんじん				
		豚汁	豚肉 味噌 油揚げ		こんにゃく じゃがいも	油	ごぼう にんじん 大根 菜ねぎ	酒			
		オレンジ					オレンジ				
22	木	牛乳		牛乳						714 29 34	レモンには、クエン酸という栄養素が含まれています。クエン酸には、体の疲れをとったり、ストレスを解消したりする効果があります。はちみつレモントーストは、食パンにはちみつとレモン汁を塗って焼きます。甘酸っぱい味付けです。
		ハニーレモントースト		脱脂粉乳	小麦粉 はちみつ グラニュー糖	バター	レモン	塩			
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉チーズ	じゃがいも 三温糖	油	玉ねぎ にんじん トマト	塩 こしょう 赤ワイン トマトケチャップ マギーブイヨン 中華ソース			
		コールスローサラダ			砂糖	油	キャベツ にんじん ホールコーン	りんご酢 塩 こしょう			
		キウイフルーツ					キウイフルーツ				
23	金	牛乳		牛乳						748 31 31	さばを使った言葉に「さばを読む」があります。この言葉は、都合の良いように数や年齢をごまかすことを言います。語源は、さばは偽みやよく、昔は多くとれたので、早口で数えられ、実際の数と合わないことから、いい加減に数を数えることを「さばを読む」と言われるようになりました。
		ゆかりご飯		砂糖	米 麦		ゆかり	塩			
		さばのねぎソースがけ	さば		三温糖 片栗粉	ごま油 油	根菜類 玉ねぎ にんにく しょうが	酢 醤油 酒			
		きんぴらごぼう			こんにゃく 三温糖	油 ごま ごま油	にんじん ごぼう	酒 醤油 みりん とがらし			
		かきたま汁	豆腐 卵		片栗粉		玉ねぎ 小松菜	塩 醤油 酒			
26	月	牛乳		牛乳						727 30 28	チンジャオロースは中華料理の一つです。「チンジャオ」とは、ピーマンのこと。「ロー」は肉。「スー」は細切りの事を指します。つまり、チンジャオロースとは、ピーマンと肉の細切りを炒めた料理という意味です。
		麦入りご飯			米 麦						
		チンジャオロース	豚肉		三温糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ たいのこ 青ピーマン 赤ピーマン	塩 塩 醤油 中華スープの素 オイスターソース テンメンジャ ン こしょう			
		中華スープ	豆腐 卵		三温糖 片栗粉		にんじん 小松菜	清湯スープ マギーブイヨン 塩 こしょう			
		みかんゼリー			水あめ 砂糖		みかん果汁				
27	火	牛乳		牛乳						715 29 34	給食で良く登場する小松菜ですが、地域によってさまざまな呼び方があるようです。群馬県では「武州蓬菜(ぶしゅうかんなん)」、新潟県では「大崎菜(おおさきな)」、関西では「黒菜(くろな)」と呼ぶこともあるそうです。
		コーンピラフ			米	バター	玉ねぎ にんじん ホールコーン	マギーブイヨン 塩 こしょう 白ワイン			
		鶏肉のバーベキューソースがけ	鶏肉		三温糖		しょうが レモン にんにく りんご	酒 醤油			
		ツナサラダ	ツナ		砂糖	油	キャベツ にんじん きゅうり	りんご酢 塩 こしょう			
		かぼちゃのポタージュ		牛乳 生クリーム			かぼちゃ 玉ねぎ	マギーブイヨン 塩 こしょう ローリエ			
29	木	牛乳		牛乳						702 31 33	マカロニは、イタリア料理に使われるパスタの一つです。パスタの中でも、ショートパスタの仲間です。マカロニ以外のショートパスタには、貝の形をしたシェル、らせん状にのびたカール、両端を斜めにカットしたペンネなどがあります。
		緑茶粉入りパン		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖		緑茶	塩			
		ラザニア	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	三温糖 ワンタンの皮 小麦粉	オリーブ油 バター	にんにく 玉ねぎ セロリ トマト	ローリエ トマトケチャップ マギーブイヨン 塩 こしょう 赤ワイン			
		粉ふきいも			じゃがいも		パセリ	塩 こしょう			
		ABCマカロニスープ	ベーコン		マカロニ		玉ねぎ にんじん ホールコーン キャベツ	チキンコンソメ 塩 こしょう			
		ニューサマーオレンジ					ニューサマーオレンジ				
30	金	牛乳		牛乳						713 30 28	たけのこは、春が旬の野菜です。「旬」とは、食材が他の時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期のことです。今日の給食では、たけのこご飯として出しますが、他にも煮物や天ぷら、炒め物に使ってもおいしいです。
		たけのこご飯	鶏肉		米		たけのこ にんじん 干ししいたけ	醤油 酒 みりん 塩			
		たらフライ	スケソウダラ		パン粉 小麦粉			塩			
		春雨サラダ	ハム 錦糸卵		春雨 砂糖	ごま油	もやし にんじん	酢 醤油 塩 こしょう			
		厚揚げのみそ汁	味噌 生揚げ				玉ねぎ 小松菜				

※国南町学校給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「ピーナッツ」「あわび」「まつたけ」「いくら」「くるみ」「カシューナッツ」は使用しません。

※都合により献立を変更することがあります。

※急激な物価高騰においても安定的に給食を提供するため、国南町では令和7年度の1年間、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し給食食材費の5%相当額を公費負担します。

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやす時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって休養を確保、給食はんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



給食はんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣がでたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

