

令和8年度				5月		献立表		座間市立入谷小学校				
今月の食育目標				よい食べ方について知り、 食事の準備や後片づけをきちんとしよう								
座間市の郷土料理給食にざまりんマーク が付いています。探してみてくださいね！												
日	曜日	主食	の み も の	おかず		そのほか	ざいりょう			エネルギー		
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	コッペパン	牛乳	ごもくラーメン	カントリーポテト	カラマンダリン	コッペパン ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご なると チーズ	にんにく しょうが キャベツ こまつな ねぎ しいたけ カラマンダリン	560 kcal	23.2 g	19.3 g
7	木	チキンライス	牛乳	★ししゃものハーブあげ	キャベツのスープ		こめ むぎ パター あぶら ごまきこ てんぷらこ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	たまねぎ エリンギ にんじん パセリ トマト キャベツ こまつな	564 kcal	23.2 g	19.7 g
8	金	コッペパン	牛乳	キャロットシチュー	★かみかみサラダ		コッペパン あぶら じゃがいも パター ごまきこ もちむぎ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろういんげんまめ チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり だいこん にんにく	543 kcal	23.3 g	22.7 g
11	月	ソフトフランスパン	牛乳	はっとじる	★まめまめみそまめ	りんごジャム	ソフトフランスパン こむぎこ しらたまこ かたくりこ あぶら さとう ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいす こうやどうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな しいたけ	623 kcal	26.1 g	20.8 g
12	火	(ごはん)	牛乳	ガパオライス	ビーフンスープ		こめ あぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいすミート とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン こまつな あかピーマン じゃがいも キャベツ とうもろこし	557 kcal	22.3 g	12.4 g
13	水	くろパン	牛乳	★さかなのセサミフライ	パンネスープ		くろパン ごまきこ ごま パンこ あぶら じゃがいも パンネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー パセリ	637 kcal	32.2 g	24.4 g
14	木	ごはん	牛乳	★ぶたにくとだいすのケチャップあえ	かきたまじる		こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ なると たまご	しょうが あかピーマン ピーマン にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ こまつな	682 kcal	29.7 g	22.5 g
15	金	たけのこごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	すましじる		こめ もちこめ むぎ あぶら さとう てんぷらこ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ なると	だいのこ にんじん しらたき えだまめ えのきだけ ねぎ こまつな	558 kcal	22.4 g	16.8 g
18	月	ミルクパン	発酵乳	スパゲッティナポリタン	★ひじきサラダ		ミルクパン スパゲティ あぶら さとう ごま	はっこうにゅう ぶたにく ウィンナー チーズ ひじき ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	547 kcal	22.6 g	12.2 g
19	火	ごはん	牛乳	ごもくかんろに	ごまじょうゆあえ	おかかふりかけ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら こま	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ だいのこ しいたけ こんにゃく えだまめ はくさい もやし きゅうり	599 kcal	24.8 g	15.4 g
20	水	ハニーレモントースト	牛乳	コーンクリームスープ		バナナ	しょうパン マーガリン さとう はちみつ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく しろういんげんまめ なまクリーム	レモン セロリー たまねぎ パセリ マッシュルーム とうもろこし バナナ	646 kcal	21.9 g	25.0 g
21	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ	パンサンズー		こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ あぶら こま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく どうふ だいすミート みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にら だいのこ しいたけ きゅうり もやし	602 kcal	23.6 g	16.6 g
22	金	ごはん	牛乳	さかなのおろしソース	どさんこじる		こめ こむぎこ てんぷらこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも パター	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん こまつな キャベツ ねぎ とうもろこし	686 kcal	27.7 g	24.4 g
25	月	ごはん	牛乳	はるやさいカレーライス	だいこんとツナのサラダ	ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいのこ ブロッコリー えだまめ だいこん きゅうり	635 kcal	20.5 g	17.4 g
26	火	かつおめし	牛乳	とりにくのコロコロあげ	みそしる		こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	かつお ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう えだまめ だいこん たまねぎ こまつな ねぎ	564 kcal	30.6 g	16.1 g
27	水	ごはん	牛乳	★たうえのごっつお	いそかえあえ	ごまふりかけ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ のり	にんじん ごぼう だいのこ こんにゃく だいこん キャベツ いんげん もやし こまつな	580 kcal	20.8 g	15.0 g
28	木	ロールパン	牛乳	タンドリーチキン	マッシュポテト ごもくスープ		ロールパン じゃがいも パター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト しろういんげんまめ ぶたにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん こまつな だいのこ	547 kcal	30.3 g	21.7 g
29	金	(サンドパン)	牛乳	プリメンチカツサンド	しおちゃんこじる	マスカットゼリー	サンドパン あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶりメンチカツ とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ ねぎ こまつな	595 kcal	24.7 g	24.0 g

表示している栄養価は4年生のものです。
仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

令和8年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

★★ 5月 宮城県「はっと汁」 ★★

今月は「はっと汁」についてです。「はっと汁」は、宮城県登米地方の郷土料理です。他の地域では「すいとん」「ひつつみ」と呼ばれる料理で、小麦粉に水を加えて練り、指で薄く伸ばして茹でたものと野菜やきのこを一緒に汁ものにしたものです。米作りが盛んな登米地方ですが、江戸時代に米不足になったとき、小麦粉を使って作ったものの美味しさは、農民が米作りを怠るのではないかと心配したほどでした。偉い人たちは心配しすぎて、これを食べないようにと「禁止令＝ご法度」を出したことから、小麦粉を使って作ったものを「はっと」と呼ぶようになったと言われています。禁止令が出てしまうくらい美味しい「はっと汁」を味わって食べてください。

みやぎけん
とめちほう

