

令和4年



5月

こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
2日 かしわもち ごま酢和え いかのかりんと揚げ 雑穀ごはん 肉じゃが 	3日 憲法記念日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日 	6日 ゆかり和え あじの塩焼き 麦ごはん けんちん汁
幼稚園 小田倉小 川谷小				幼稚園そら・ほし
9日 塩昆布和え チキンカツ・ソース 黒米ごはん わかめのみそ汁 	10日 五目豆 いわしの梅煮 麦ごはん キャベツのみそ汁 	11日 まめ小魚 ビビンバ 春雨スープ 	12日 コールスローサラダ トマトミートオムレツ にこにこパン マカロニスープ 	13日 にこにこまめ ごぼうサラダ さばのみそ煮 麦ごはん お麩のみそ汁
幼稚園	幼稚園	幼稚園そら・ほし 西一中	幼稚園そら・ほし	幼稚園そら・ほし 川谷小
16日 浅漬け かつおのみそがらめ 麦ごはん 親子煮 	17日 にこにこまめ 中華サラダ ぎょうざ(1人2個) 黒米ごはん 五目スープ 	18日 おひたし まめみそ 雑穀ごはん 具だくさん汁 	19日 いちごレアチーズ 磯部和え かき揚げ かけうどん 	20日 レモンソーダゼリー コーンサラダ チキンカレーライス
幼稚園 全小学校 川谷中	幼稚園 全中学校	全中学校		
23日 大根サラダ 鶏肉のから揚げ ゆかりごはん 小松菜のみそ汁 	24日 ブロccoliのおかか和え 豚肉のしょうが焼き 黒米ごはん じゃがいものみそ汁 	25日 かみかみグミ おからサラダ キムチチャーハン ワンタンスープ 	26日 アーモンドサラダ きのコブスハンバーグ にこにこパン コーンポタージュ 	27日 ひじきの炒り煮 納豆 厚焼きたまご 雑穀ごはん じゃがいものそぼろ煮
幼稚園	幼稚園			
30日 紫いもチップス いりごま和え 豚肉のピリ辛焼き 雑穀ごはん 大根のみそ汁 	31日 野菜炒め 鮭の塩焼き 黒米ごはん 玉ねぎのみそ汁 	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">端午の節句</h3> <p>5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。5月2日に端午の節句献立でかしわもちを提供します。</p> </div>		
幼稚園	幼稚園			

村では、給食の放射性物質の検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。

令和4年5月

献立表

毎月19日は食育の日です！

西郷村学校給食センター

日	曜	給食が お休みの 学校	献立名	かみ かみ	血や肉・骨になる			体の調子を整えるもとになる			熱や力のもとになる			調味料	家で 食べて ほしい 食品	栄養価			
					あか			みどり			きいろ					小学校	中学校		
																エネルギー(kca)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
2	月	幼稚園 小田倉小 川谷小	雑穀ごはん いかのかりんと揚げ ごま酢和え 肉じゃが	牛乳 かしわもち	牛乳 豚もも肉	いか たまねぎ	もやし にんじん とうもろこし こまつな こんにやく いんげん	雑穀ごはん じゃがいも 片栗粉 ごま油 白いりごま かしわもち	みりん 酒 しょうゆ 三温糖 酢	藻類		725	825	31.3	35.3	21.6	23.7	2.2	2.5
6	金	幼稚園 西一中	麦ごはん あじの塩焼き ゆかり漬け けんちん汁	牛乳	牛乳 絹ごし豆腐	あじ 絹ごし豆腐	キャベツ だいこん こんにやく ねぎ ゆかり	麦ごはん ごま油 さといも	食塩 みそ しょうゆ	きのこ類		577	643	26.2	27.9	14.3	14.8	3.4	3.8
9	月	幼稚園	黒米ごはん チキンカツ・ソース 塩昆布和え わかめのみそ汁	牛乳	牛乳 絹ごし豆腐	メンチカツ 塩昆布	キャベツ だいこん しょうが ねぎ わかめ	黒米ごはん こめ油 ごま油	ソース みそ	いも類		657	761	25.3	29.0	21.4	24.1	2.1	2.5
10	火	幼稚園	麦ごはん いわしの梅煮 五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳 大豆 油揚げ 昆布	いわし 油揚げ 昆布	れんこん にんじん ごぼう こんにやく キャベツ ねぎ	麦ごはん じゃがいも	しょうゆ みりん 三温糖 みそ	緑黄色野菜		580	654	26.6	27.6	14.3	14.6	2.9	3.0
11	水	幼稚園 西一中	ビビンバ 春雨スープ	牛乳 まめ小魚	牛乳 豚もも肉 鶏系たまご 鶏むね肉 大豆 小魚	豚もも肉 鶏むね肉 小魚	もやし ごぼう にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	麦ごはん ごま油 白いりごま 緑豆春雨	しょうゆ 三温糖 甜麺醬 食塩 薄ししょうゆ 中華スープの素	果実類		654	791	27.8	31.7	21.0	22.6	2.0	2.2
12	木	幼稚園 西一中	にこにこパン トマトミートオムレツ コールスロー マカロニスープ	牛乳	牛乳 オムレツ ベーコン	オムレツ ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう	米粉パン マカロニ	ドレッシング 食塩 チキンブイヨン こしょう	藻類		594	687	24.2	27.1	21.3	23.1	2.6	3.0
13	金	幼稚園 川谷小	麦ごはん さばのみそ煮 ごぼうサラダ お麩のみそ汁	牛乳 にこにこまめ	牛乳 さば ツナ 大豆	さば 大豆	ごぼう にんじん キャベツ ごぼう ねぎ	麦ごはん じゃがいも 小玉麩	ごまドレッシング みそ	種実類		656	725	26.5	28.1	20.3	21.1	2.0	2.1
16	月	幼稚園 全小学校 川谷中	麦ごはん かつおのみそがらめ 浅漬け 親子煮	牛乳	牛乳 かつお 鶏もも肉 たまご	かつお たまご	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース しらたき	麦ごはん 片栗粉 こめ油 白いりごま	酒 みそ みりん ケチャップ 食塩 しょうゆ 三温糖	緑黄色野菜		729	824	40.3	45.5	21.1	21.5	2.8	3.2
17	火	幼稚園 全中学校	黒米ごはん ぎょうざ(1人2個) 中華サラダ 五目スープ	牛乳 にこにこまめ	牛乳 ぎょうざ かまぼこ 大豆	ぎょうざ 鶏もも肉 大豆	キャベツ きゅうり にんじん もやし たけのこ しいたけ こまつな ねぎ	黒米ごはん ごま油	しょうゆ 酢 きび砂糖 酒 しょうゆ こしょう 中華スープの素	いも類		581	624	18.6	20.1	14.3	14.7	2.0	2.4
18	水	全中学校	雑穀ごはん まめみそ おひたし 具だくさん汁	牛乳	牛乳 大豆 生揚げ	大豆	はくさい もやし にんじん ほうれんそう だいこん こまつな ねぎ	雑穀ごはん こめ油 じゃがいも	みそ 三温糖 みりん 酒 しょうゆ	動物性たんぱく質		564	635	19.2	21.0	14.6	15.4	2.2	2.4
19	木		かけうどん かき揚げ 磯部和え いちごレアチーズ	牛乳	牛乳 鶏もも肉 なた 大豆	鶏もも肉 大豆	ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう のり	うどん かき揚げ こめ油	しょうゆ 酒 みりん 食塩	藻類		882	922	26.5	29.2	14.4	15.6	2.7	3.2
20	金		チキンカレーライス コーンサラダ レモンソーダゼリー	牛乳	牛乳 鶏もも肉	鶏もも肉	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	麦ごはん こめ油 じゃがいも カレールー ゼリー	ソース ワイン チャツネ フレッシュレモン汁	緑黄色野菜		721	814	22.6	24.3	18.1	19.2	2.3	2.5
23	月	幼稚園	ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ 大根サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 鶏もも肉 かまぼこ	鶏もも肉 かまぼこ	キャベツ だいこん きゅうり こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	ゆかりごはん 片栗粉 こめ油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん 酢 きび砂糖 みそ	果実類		703	816	29.0	33.4	17.6	19.6	2.6	3.1
24	火	幼稚園	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロックのおかか和え じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳 豚ロース肉 かつお節 油揚げ	豚ロース肉 かつお節 油揚げ	ブロック キャベツ とうもろこし きゅうり わかめ	黒米ごはん じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 みそ	種実類		592	674	28.3	31.4	14.3	15.4	2.1	2.1
25	水		キムチチャーハン おからサラダ ワンタンスープ	牛乳 かみかみグミ	牛乳 豚もも肉 炒り卵 おから 鶏むね肉	豚もも肉 おから	ねぎ たけのこ はくさい グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ	麦ごはん こめ油 マヨネーズ マカロニ ワンタン グミ	しょうゆ キムチ 酢 きび砂糖 食塩 こしょう 鶏豚湯	きのこ類		567	634	22.1	24.8	20.2	22.0	2.5	2.9
26	木		にこにこパン きのこソースハンバーグ アーモンドサラダ コーンポタージュ	牛乳	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ	米粉パン アーモンド こめ油 ベジタブルルー バター 生クリーム	酒 三温糖 みりん しょうゆ 酢 食塩 こしょう ブイヨン	豆類		740	850	27.7	30.8	30.8	33.7	2.7	3.1
27	金		雑穀ごはん 納豆 厚焼きたまご ひじきの炒り煮 じゃがいもそぼろ煮	牛乳	牛乳 厚焼きたまご 鶏むね肉 鶏もも肉	厚焼きたまご さつま揚げ 鶏むね肉 鶏もも肉	ひじき にんじん いんげん れんこん こんにやく たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	雑穀ごはん じゃがいも 片栗粉 ごま油	酒 三温糖 しょうゆ みりん	果実類		653	730	25.9	27.9	17.2	18.1	2.2	2.4
30	月	幼稚園	雑穀ごはん 豚肉のピリ辛焼き いりごま和え 大根のみそ汁	牛乳 紫いもチップス	牛乳 油揚げ	豚ロース肉 油揚げ	ごぼう だいこん もやし にんじん いんげん ねぎ	雑穀ごはん 白いりごま	豆板醤 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みそ	藻類		598	673	29.8	32.6	15.2	16.1	2.4	2.6
31	火	幼稚園	黒米ごはん 鮭の塩焼き 野菜炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 油揚げ	鮭 豚もも肉	キャベツ いんげん	黒米ごはん こめ油 じゃがいも	しょうゆ 食塩 こしょう みそ	緑黄色野菜		607	680	29.7	31.1	16.3	17.0	2.7	3.0

※村では、給食の放射性物質検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。
 ※精白米は、西郷産のものを使用しております。また**太字**で表記してある食材は地場産のものです。
 ※都合により、献立や食材が変更になることがありますのでご了承ください。