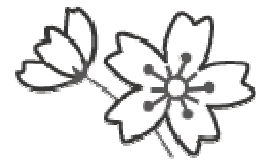


5月 給食だよ!

平成25年度5月号



予定献立表

	献立			材 料 名			ひとくちメモ
	主食	牛乳	副 菜	熱や力のもと (黄)	体をつくるもと (赤)	体の調子を整える (緑)	
1 水	ごはん		ポトフ 豆腐サラダ せとみ	米・じゃがいも ごま・さとう ハエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉 豆腐・わかめ チキンハム	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ いんげん・ほうれん草 せとみ	せとみは、きよ みと吉浦ポンカ ンをかけ合わせ た果物です。
2 木	ごはん		魚のカレー揚げ ミニトマト 若竹汁 かしわもち	米・でん粉 油 かしわもち	牛乳・魚・わかめ 豆腐	ミニトマト・たけのこ たまねぎ・にんじん	5日は端午の節 句です。みなさ んの成長を願っ て、「かしわも ち」がつきます。
7 火	ポークカレー		(ポークカレー) 海藻サラダ せとみ	米・じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング	牛乳・ぶた肉 海藻・チキンハム えび	にんじん・たまねぎ しょうが・にんにく えだ豆・きゅうり レタス・せとみ	海藻には、ミネ ラルだけでなく、野菜なみに ビタミン類も多 くふくまれてい ます。
8 水	ごはん		白身魚フライ 和風ソー トマトと卵のスープ	米 油・パン粉	牛乳・魚・ベーコン チキンハム・卵	エリンギ・ほうれん草 しめじ・にんじん トマト・たまねぎ キャベツ	給食の準備だけ でなく、後かた づけもきちんと しましょう。
9 木	ごはん		とりのねぎ焼き おかかあえ けんちん汁	米・ごま油 里いも 油	牛乳・とり肉 かつお節・豆腐 油揚げ	ねぎ・ほうれん草 キャベツ・もやし にんじん・ごぼう だいこん・きぬさや	けんちん汁は、 家庭や地域によ って、みそで味 付けすることも あります。
10 金	ごはん		かりこいいこ マーボー豆腐 きゅうりのナムル	米・油 でん粉 ごま油・さとう ごま	牛乳・いりこ・豆腐 合びき肉・赤みそ	なす・たまねぎ・にんじ ん ピーマン・にんにく 干ししいたけ・きゅうり キャベツ・もやし	いりこには、骨 を丈夫にするカ ルシウムが多く ふくまれていま す。
13 月	山菜うどん		いなり寿司 ごまあえ ぶどうゼリー	米・さとう・ごま うどん ぶどうゼリー	牛乳・油揚げ とり肉 ちくわ	山菜・にんじん・ねぎ たけのこ・ほうれん草 もやし	いなり寿司を、 「きつね寿司」 「こんこん寿 司」と呼ぶ地方 もあるそうで す。
14 火	ごはん		魚の塩焼き さっぱりあえ えびと豆腐のくず汁	米・でん粉 さとう	牛乳・えび・豆腐 魚 かまぼこ	干ししいたけ・にんじん 水菜・たまねぎ キャベツ・ほうれん草 きゅうり・レモン	「さっぱりあ え」は、レモン の果汁も味付け に使います。
15 水	麦ごはん		チキンカツ ひじきのサラダ コンソメスープ	米・押し麦・油 さとう	牛乳・わかめ ベーコン とり肉 ひじき	にんじん・たまねぎ コーン・だいこん ほうれん草・きゅうり キャベツ	ひじき大さじ1 杯に含まれるカ ルシウムは牛乳 1本と同じくら いです。
16 木	ゆかりごはん		じゃがいものうま煮 三色あえ	米・じゃがいも こんにゃく 油・さとう	牛乳・とり肉・生揚げ 卵 えび	しそ・ごぼう・れんこん にんじん・いんげん・きゅう り 干ししいたけ・キャベツ	じゃがいもに は、みかん並み にビタミンCが ふくまれていま す。

17 金	ごはん		チンジャオロース ミニトマト チンゲン菜のスープ	米 油・さとう ごま油・じゃがいも	牛乳・卵・ベーコン ぶた肉	チンゲン菜・もやし にんじん・たまねぎ たけのこ・ピーマン しょうが・にんにく ミニトマト	「チンジャオ」 は、緑色の果実、 「スー」は細切 りを意味しま す。
20 月	ごはん		魚のから揚げ おひたし かきたま汁	米 でん粉 油・さとう	牛乳・卵・豆腐 魚 かつお節	ねぎ・えのき・にんじん たまねぎ・キャベツ ほうれん草・きゅうり	菖産の旬の魚を 使って、から揚 げにします。
21 火	豚丼		(豚丼) 具だくさん汁 甘夏	米・こんにやく・油 さとう	牛乳・ぶた肉 豆腐・油揚げ	たまねぎ・にんじん 白ねぎ・だいこん・ねぎ ごぼう・ほうれん草 干ししいたけ・甘夏	菖産の「甘夏」 がつきます。甘 ずっぱい香りが 特徴です。
22 水	ごはん		魚の照り焼き ほうれん草のあえもの 明倫流元気汁	米 じゃがいも さとう	牛乳・釜揚げ・油揚 げ もずく・白みそ 魚・とり肉	ねぎ・にんじん・たまね ぎ ほうれん草・もやし	「明倫流元 気汁」は、釜揚 げや野菜がたっ ぷりのみそ汁で す。
23 木	ごはん		チキンチキンごぼう 野菜スープ ゆずゼリー	米 じゃがいも でん粉・油 さとう	牛乳・ベーコン とり肉	にんじん・キャベツ たまねぎ・はなっこりー パセリ・ごぼう・コーン ピーマン	「チキンチキ ンごぼう」は、と り肉やごぼうを 揚げて味つけし ます。
24 金	ごはん		ポークビーンズ ポテトサラダ	米 油・さとう じゃがいも ハエッグマヨネーズ	牛乳・大豆・ぶた肉 ウインナー	キャベツ・たまねぎ ブロッコリー・にんじん だいこん・きゅうり パセリ	「ポークビー ンズ」は、アメリ カの家料理の ひとつです。
27 月	麦ごはん		八宝菜 中華サラダ ヨーグルト	米・押し麦 油・ごま油 ピーフン・さとう	牛乳・ぶた肉・えび チキンハム ヨーグルト	たけのこ・白菜・たまね ぎ 干ししいたけ・にんじん きぬさや・しょうが キャベツ・もやし	「八宝菜」の 「八」は、たく さんという意味 です。
28 火	ごはん		とりのから揚げ ゆかいあえ みそ汁	米 でん粉・油	牛乳・豆腐・油揚げ 白みそ・麦みそ とり肉	ねぎ・だいこん・しょう が たまねぎ・かぼちゃ ほうれん草・しめじ にんじん・きゅうり・し そ	長州どりを使っ て、から揚げに します。
29 水	ごはん		魚のマヨネーズ焼き 即席漬け ふわふわ汁	米 ハエッグマヨネーズ・ごま 長いも	牛乳・魚・卵 とり肉	たまねぎ・ピーマン にんじん・ほうれん草 たくあん・きゅうり キャベツ	今日の汁は、卵 や長いもを使っ てふわふわに仕 上げます。
30 木	スープ スパゲッティ		ミルクパン ドレッシングあえ	ミルクパン スパゲッティ・油 でん粉 ドレッシング	牛乳・ベーコン・え び とり肉	たまねぎ・にんじん エリンギ・ブロッコリー コーン・レタス・きゅう り	「ドレッシング あえ」は、和風 ドレッシングで 味つけします。
31 金	ごはん		かりこいりこ と肉と大根の煮物 野菜炒め	米 油・さとう	牛乳・いりこ・とり 肉 生揚げ ベーコン	だいこん・にんじん たまねぎ・れんこん いんげん・キャベツ・しめ じ エリンギ・ほうれん草	ごはん「かり こいりこ」を かけて食べまし ょう。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

菖まるごと食べちゃろうデー 21日

5月の地場産食材は・・・



【行事による給食中止のお知らせ】

- ・14(火) 3・4・5年 遠足
- ・17(金) 1・2年 遠足