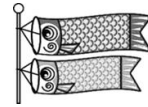




5月予定献立表



《今月のめあて》


5月 じかんとまもってたべよう



令和4年度 5月

給食回数 19 回

北町調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つかうもの (材料)			作り方・その他
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
2 月	スタミナどん やさいたっぷりスープ みしょうかん	○	ぶたにくとりにくかつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん じゃがいも	ながねぎ にら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな みしょうかん	5月になると蒸し暑い日が増えます。水分をこまめにとるようにしましょう！ 給食の汁物には、汗で失った塩分や水分、ミネラル類を補う役目もあります。
6 金	やきぶたチャーハン ごもくスープ ビーフソテー	○	やきぶた とりにく えび なまあげ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら ごまあぶら ビーフ	にんじん ながねぎ キャベツ こまつな もやし にら ほししいたけ にんにく しょうが	
9 月	たきこみなりずし けんちんじる かつおのたつたあげ そらまめ	○	あぶらあげ とりにく とうふ かつおぶし こんぶ かつお ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	ほししいたけ にんじん かんぴょう ながねぎ こまつな ごぼう しょうが そらまめ	
10 火	タコライス (むぎごはん・にく・ポイルキャベツ) あおのりポテト	○	だいたい ぶたにく ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ	9日(月) かつおの童田揚げ かつおの旬は2回あり、4月～6月に獲れるのが「初ガツオ」、9月～11月に獲れるのが「戻りガツオ」といいます。かつおには、貧血予防や疲労を抑制する鉄分が多く含まれています。
11 水	コッペパン(コッペパン・ミトソース) ホワイシチュー アスパラとキャベツのソテー	○	ぶたにく レバーソーセージ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム とりから ベーコン	パン こむぎ さとう あぶら じゃがいも パター	たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンアスパラ キャベツ	
12 木	キムチチャーハン ちゅうかコンスープ だいたいとかのパーベキューがらめ	○	ぶたにく たまご とりにく とりがら いか だいたい ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら ごま さとう	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ クリームコーン ホールコーン たまねぎ こまつな さやいんげん しょうが にんにく りんご レモン	
13 金	かやくごはん ごじる ぶたにくのしょうがやき ミントマト	○	ひじき とりにく あぶらあげ だいたい とうにゅう みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さいとも こんにやく ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ごぼう ながねぎ だいたい しょうが ミントマト	9日(月)そらまめ そらまめは初夏を知らせる野菜です。今が一番おいしい季節です。まめのまわりの薄皮には食物繊維がたっぷり含まれているので、やわらかい物は薄皮ごと食べることができます。食物繊維には便秘を予防する効果があります。
16 月	わかめごはん とりごぼうじる さばのみそやき ひじきの甘辛炒め みかんジュース	ミ	わかめ とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ さば みそ ひじき ぶたにく	こめ あぶら さとう こんにやく	にんじん ごぼう こまつな さやいんげん ながねぎ キャベツ しょうが みかんジュース	
17 火	スパゲッティにくみそかけ ポイルやさいちゅうかドレッシング きよみオレンジ	○	ぶたにく だいたい みそ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん こんにやく ドレッシング	たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな オレンジ	
18 水	かしわおれパン コンスープ さけのフライ ちゅうのうソース ポイルキャベツ	○	とりにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう さけ	パン あぶら こむぎこ バター パンこ	クリームコーン たまねぎ セロリ キャベツ にんじん	じゃがいも じゃがいもの旬は5～6月と10～2月頃です。でんぶん・食物繊維・ビタミンC・カリウムが含まれています。ビタミンCには、免疫力を高める働きと鉄分の吸収をよくしてくれます。通常のビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいもに含まれているでんぶんがビタミンCを熱から守ってくれています。
19 木	ごはん うめひじきふりかけ かきたまじる さわらのさいきょうやき ぶたにくのねぎしおきんびら	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり たまご わかめ とりにく こんぶ さわら みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん こんにやく ごまあぶら	うめ ながねぎ こまつな えのきたけ キャベツ にんじん にんにく	
20 金	だいたいりドライカレー ホットサラダ チューブマヨネーズ みしょうかん	○	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン セロリ ほししいたけ りんご にんにく しょうが ブロッコリー ホールコーン みしょうかん	
23 月	あわごはん こうやどうふとやさいのスープ あつやきたまごにくじゃが	○	こうやどうふ とりにく かつおぶし こんぶ たまご とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも こんにやく	ながねぎ だいたい こんにんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	26日(木) 松風焼き 松風焼きは、表にゴマやけしの実を飾りますが、裏には何も
24 火	スアンラアタンつけめん (めん・つけじる) チャーシュー だいたいもやしのナムル	○	ぶたにく たまご とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	キャベツ チンゲンサイ にんじん きくらげ しょうが にんにく もやし だいたいもやし きゅうり	ないことから「かくしごとく正直な様子」を表しているといわれています。給食では、鶏ひき肉としほり豆腐を味噌やさとうで味付けをして平らにし、上からごまをふりかけて焼いて作ります。
25 水	きなこバターパン とりにくのトマトにこみ じゃがいもソテー	○	きなこ とりにく きんときまめ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン パター さとう あぶら オリーブ あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン にんじん パセリ	
26 木	ごはん のりのつくだに まめとんじる まつかぜやき じゃこいりいとんソテー	○	のり ぶたにく だいたい みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく あぶら でんぶん パンこ ごまあぶら ごま	だいたい こんにんじん ごぼう こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ さやいんげん	
27 金	コーンピラフ ABCスープ いわしのエスカベージュ きよみオレンジ	○	ハム とりにく とりがら いわし(まるぼし) ぎゅうにゅう	こめ あぶら パスタアルファベット こむぎこ でんぶん オリーブ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ こまつな マッシュルーム にんにく トマト きゅうり パセリ オレンジ	27日(金) いわしのエスカベージュ 「エスカベージュ」とはスペインで生まれた地中海料理です。給食ではいわしを素揚げにして酢・油・香辛料で作った液に野菜と一緒に漬け込んで作ります。
30 月	むさしのかてうどん (うどん・つけじる・ポイルやさい) ちくわのいそべあげ みしょうかん	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいたい こんにんじん みしょうかん	
31 火	マーボーどうふどん チャプチェ メロン	○	とうふ ぶたにく だいたい みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ あぶら ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが にら たまねぎ メロン	

牛乳らん ○…牛乳 ミ…みかんジュース

月平均栄養価 エネルギー 617kcal

たんぱく質 28.8g

脂質 21.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。