



5月 中学校給食献立表

今月の献立目標 新緑の季節にとれる食べ物を味わおう

日	曜	園		献立名	主な材料とその働き		
					団 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる
1	月	麦ごはん	はっこう乳	ハヤシシチュー	豚肉	たまねぎ にんじん にんにく トマト	じゃがいも ハヤシルウ バター さとう
				ごぼうサラダ	まぐろ油漬	ごぼう きゅうり 大根 とうもろこし にんじん	アーモンド 白ごま さとう ごま油
				冷凍りんご		りんご	
2	火	ごはん	牛乳	わかたけ汁	鶏肉 油揚げ わかめ	たけのこ はくさい にんじん ねぎ えのきたけ	
				たい型卵焼きのたれかけ	卵		さとう でん粉
				きゅうりのごまじょうゆ和え	花かつお	きゅうり	白ごま ごま油
				かしわもち	小豆		さとう 米粉
8	月	ごはん	牛乳	三州煮	いか 生揚げ 豚肉	こんにゃく にんじん さやいんげん	さといも さとう
				ささかまぼこのお茶天ぷら (2個)	ささかまぼこ	お茶の粉	小麦粉 でん粉 米油
				もやしゆかり和え		もやし ゆかり粉	
9	火	麦ごはん	牛乳	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉
				イカとカシューナッツ炒め	いか	にんじん れんこん とうもろこし 枝豆 しょうが	カシューナッツ さとう でん粉 米油
				冷凍アブリコット		アブリコット	
10	水	サンドイッチ パンズパン	牛乳	じゃがいもスープ	豆乳 ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも バター
				えびカツ	えび スケソウダラ	たまねぎ	パン粉 米油
				ポイル野菜		キャベツ にんじん	
				小袋卵なしタルタルソース			卵なしタルタルソース
11	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	トマトルウ さとう
				シャキシャキポテトサラダ		きゅうり とうもろこし	じゃがいも ドレッシング
				サラダ用アーモンド			アーモンド
12	金	麦ごはん	牛乳	卵とじ	卵 かまぼこ 鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ	じゃがいも さとう
				キムタクごはんの具	豚肉	キムチ ねぎ つぼ漬	
15	月	麦ごはん	牛乳	●国清汁	豆腐 油揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	じゃがいも ごま油
				まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬	しょうが	さとう
				きざみたくあん		たくあん漬	
				手巻きのり	手巻きのり		
16	火	麦ごはん	牛乳	八宝菜	いか うずら卵 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜	でん粉 さとう
				揚げしゅうまい (3個)	魚肉すりみ 豚肉	とうもろこし たまねぎ	小麦粉 米油
				もやしのナムル 抹茶きなこパウダー		もやし	白ごま さとう ごま油 抹茶きなこパウダー
17	水	たきこみ ごはん	牛乳	たきこみごはん	鶏肉 ちくわ 油揚げ 昆布	ごぼう にんじん しいたけ	米 もち米 さとう
				♥青しそ入り めひかりフライ (3尾)	めひかり	大葉	パン粉 小麦粉 米油
				きゅうりと ひじきの和えもの	ひじき	きゅうり	さとう
				りんごゼリー		りんごゼリー	
				野菜のチャウダー	牛乳	たまねぎ とうもろこし にんじん	じゃがいも ホワイトルウ
18	木	ミルク ロールパン	牛乳	■シェフのキノコミートローフ メダイオン照り焼きソース	豚肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ ねぎ ズッキーニ ぶなしめじ	さとう でん粉
				冷凍パイナップル		パイナップル	
				筑前煮	鶏肉 さつま揚げ	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ さやいんげん	じゃがいも さとう
19	金	ごはん	牛乳	おひたし	かまぼこ しらす干し	もやし キャベツ にんじん ほうれん草	白ごま さとう サラダ油
				冷凍りんご		りんご	
				カレーシチュー	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく りんご	じゃがいも カレールウ バター
22	月	麦ごはん	牛乳	フルーツ和え 福神漬		みかん パイナップル 桃 福神漬	
				ミックスナッツ			アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
				ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	さとう
23	火	クロス ロールパン	牛乳	チーズオムレツの キノコクリームソース	卵 チーズ 生クリーム	エリンギ ぶなしめじ にんにく パセリ	ホワイトルウ オリーブ油
				キャベツのサワー漬		キャベツ	さとう
				けんちんうどんの汁	鶏肉 油揚げ	大根 ごぼう ねぎ チンゲン菜 しいたけ	
24	水	白玉うどん	牛乳	かつおのレモンじょうゆ和え	かつお	レモン	カシューナッツ 米油 さとう
				冷凍洋なし		洋なし	

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
				団 体をつくる	団 体の調子を整える	団 体を動かすエネルギーになる	
25	木	わかめごはん	牛乳	豆腐とキャベツのスープ	豆腐 豚肉	キャベツ にんにく にんじん	でん粉
				じゃがいも中華いため	チキンハム	ねぎ にら しょうが	じゃがいも 白ごま さとう
				干し小魚	干し小魚		ごま油 米油
26	金	♪ 麦ごはん	牛乳	豚丼の具	豚肉 焼き豆腐	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ	さとう
				ひじきのうま煮	さつま揚げ 鶏肉 ひじき	こんにゃく にんじん 枝豆	さとう
				バナナ			
29	月	麦ごはん	牛乳	ワンタンスープ	豆腐 えび 豚肉	はくさい にんじん もやし にら	ワンタンの皮 ごま油
				チンジャオロース	牛肉 ききわかめ	たけのこ にんじん 黄パプリカ しょうが	さとう でん粉
				冷凍みかん		みかん	
30	火	ごはん	牛乳	ごじる	豆腐 豆乳 大豆 みそ	大根 ごぼう ねぎ にんじん	
				うずら卵串フライ	うずら卵		小麦粉 パン粉 米油
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				こうなごのつくだに	いかなご		さとう 水あめ
				卓上ソース			
31	水	ごはん	牛乳	ツナじゃが	まぐろ油漬け	たまねぎ しらたき にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう
				★厚揚げの色いろあんかけ	生揚げ 豚肉	赤パプリカ 黄パプリカ エリンギ ねぎ しょうが	白ごま さとう でん粉
				オレンジ		オレンジ	

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。

★応募献立

厚揚げの色いろあんかけ

一口大に切った厚揚げと色どりのよい黄色と赤色のパプリカを入れました。仕上げにかたくりこでとろみをつけています。ごはんにあうおかずです。

♪ えがおで給食の日
26日(金)

♥愛知県の特産品を使った料理

めひかりフライ

めひかりは、愛知県の三河湾でたくさんとれる魚です。大きな目が青く光って見えるところから「めひかり」と呼ばれています。小さな魚なので、骨までまるごと食べられ、骨や歯を丈夫にするカルシウムをとることができます。



●静岡県の郷土料理

国清汁

「国清汁」は、静岡県伊豆韮山にある国清寺の和尚さんが、600年前に考えた郷土料理です。建長寺で作られた「けんちん汁」がもとになった汁で、野菜をごま油でいためて作るみそ味の汁です。



たまねぎ

5月は新たまねぎを使用しています。たまねぎは年中出回りますが、乾燥させずに保存できない新たまねぎは春にか手に入りません。あまみが強くておいしいです。



■ホテルの味を給食に
18日(木)

給食だより ランチBOX 今日も1日元気いっぱい朝食からはじめよう!

体が元気に動き出す

体温が上がるよ!

集中力アップ

脳にエネルギーを補給するよ!

便通がよくなる

腸がしげきされて動き出すよ!

毎日おいしく朝食をとるポイント

- 夜おそくに消化のよくないものを食べないようにしましょう。**
- 前日に次の日の用意をすませて、朝食の時間をとりましょう。**
- 夜ふかしをやめて、なるべく早めにねるようにしましょう。**

5月の給食費

口座への入金振替予定日の前日までにお願いします。
【中学校の予定金額】285円×20日=5,700円【口座振替予定日】平成29年6月30日(金)