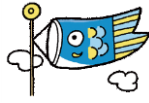


小学校
2024年



5月 献立予定表Aコース

今元小・行橋小・行橋北小・行橋南小・葦島小・今川小

行橋市防災食育センター
ハート♡イート
Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001

日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうはまいにちつき ます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちようしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになるもの		
1水	しろごはん			こめ		今月の給食について すがすがしさをを感じる季節になりました。 今月の給食では、初夏のさわやかさを感ぜられる献立となるように、心がけています。 連休明けは、何となく体がだるい人、ぼんやりする人はいませんか?早寝・早起き、3食バランスよく食べて、体調を整えましょう。
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ こめみそ	にんじん ねぎ たまねぎ	じゃがいも	いりこ	
	いわしおかか	いわし かつおぶし		でんぷん さとう	みりん 醤油 塩	
	キャベツのしそひじきあえ	ひじき	しそ キャベツ	さとう	醤油	
2木	かしわめし	とりにく	にんじん ごぼう	こめ さとう なたねあぶら	出し昆布 酒 醤油 塩	
	とうふのすましじる	ちくわ とうふ	にんじん ねぎ たまねぎ		かつお節 醤油 出し昆布 塩	
	ちぐさやき	たまご とうふ	にんじん こまつな たけのこ しいたけ	でんぷん さとう しょくぶつ油	かつお節 いりこ 醤油 塩	
	あさづけ		きゅうり	ごまあぶら	醤油 塩	
7火	ミルクしょくパン			パン		
	レタスとベーコンのスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ レタス	なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイオン コンソメ 醤油 塩 こしょう	
	とりにくの кашューナツツいため	とりにく	グリーンアスパラガス にんにく しょうが	でんぷん さとう なたねあぶら кашューナツツ	酒 醤油	
	ミニフィッシュ	いりこ		でんぷん さとう ごま	塩	
8水	しろごはん			こめ		
	けんちんじる	とりにく とうふ	にんじん ねぎ ごぼう こんにやく		出し昆布 醤油 かつお節 塩	
	しろみぎかなのみそマヨやき	ホキ こめみそ		ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 こしょう	
	こまつなのにびたし	あぶらあげ	にんじん こまつな	さとう	出し昆布 醤油 かつお節	
9木	むぎごはん			こめ むぎ		
	ハヤシルウ	ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ なたねあぶら	デミグラスソース ウスターソース ワイン 塩 こしょう	
	アンサンブルエッグ	ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう なたねあぶら	酢 塩	
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ コーン	さとう オリーブオイル	酢 醤油 塩	
10金	せわりコッペパン			パン		
	やさいスープ	ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ	なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイオン コンソメ 醤油 塩 こしょう	
	チリコンカン	ぶたにく だいず	にんじん トマト たまねぎ	さとう オリーブオイル	トマトケチャップ ウスターソース 野菜ブイオン ワイン 塩 チリパウダー	
	フルーツミックスゼリー		おうとう パイナップル みかん	ゼリー		
13月	しろごはん			こめ		
	かきたまじる	ちくわ たまご	ねぎ たまねぎ えのきたけ	でんぷん	出し昆布 醤油 かつお節 塩	
	さんまみぞれに	さんま	だいこん	でんぷん さとう	みりん 醤油 塩	
	こんぶあえ	こんぶ	にんじん きゅうり	さとう ごま	醤油	
14火	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぶたじゃが	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく	じゃがいも さとう	酒 みりん 醤油	
	ひじきいりつくね	ぶたにく とりにく いわし だいず ひじき	たまねぎ キャベツ しょうが	パンこ でんぷん さとう なたねあぶら ラード	醤油 塩 こしょう	
	はりはりづけ	こんぶ	だいこん	さとう	酢 醤油 塩 唐辛子	
15水	ことうしょくパン			パン		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	スパゲティミートソース	ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ なたねあぶら オリーブオイル	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ ワイン 塩 こしょう	
	やめちやムース			ムース		
16木	しろごはん			こめ		中国の料理 中華スープ チキンスープ オイスターソース 酒 醤油 塩 こしょう トマトケチャップ 野菜ブイオン 豆板醤 魚醤 塩
	ワンタンスープ	ぶたにく だいず	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら ラード		
	えびのチリソースいため	えび だいず	たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ パンこ でんぷん さとう なたねあぶら		
	ライチゼリー			ゼリー		
17金	むぎごはん			こめ むぎ		
	やさいのみそしる	あぶらあげ こめみそ わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ		いりこ	
	かつおフライ	かつお		こむぎこ パンこ でんぷん なたねあぶら	塩	
	キャベツのごまあえ		にんじん キャベツ	さとう ごまあぶら ごま	醤油	

今月の給食について

すがすがしさをを感じる季節になりました。

今月の給食では、初夏のさわやかさを感ぜられる献立となるように、心がけています。

連休明けは、何となく体がだるい人、ぼんやりする人はいませんか?早寝・早起き、3食バランスよく食べて、体調を整えましょう。

15日(水)
「八女茶ムース」

八女茶は、福岡県で生産されているお茶です。甘くてコクがあり、うま味の強いところが特長です。一番茶の摘採が4月中旬に始まり、5月上旬に最盛期となります。

「八女茶ムース」は、八女・星野産抹茶を使用し、学校給食用に特別に作られたデザートです。味わって食べましょう♪

世界の料理
5月は「中国」

「ワンタンスープ」

ワンタンは、細かく刻んだ肉や魚介類、野菜などを混ぜた餡を四角い皮で包んだものです。中国全土で食べられていますが、地域によって様々な呼び名があり、中国北部を中心に多くの地域では、「フントウン」と呼ばれているそうです。

「えびのチリソース」

辛味が特徴の四川料理がもとになっています。

給食では、食べ易いように、辛味を抑えて作っています。

「ライチ」

ライチは、上品な香りと甘さをもった果物で、楊貴妃が好んだことでも有名です。

給食では、「ライチゼリー」の登場です。

日・曜	こんだて *きゅうにゆうはまいにちつき ます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなるもの		
20月	よこわりまるパン			パン		旬の魚を味わおう! 鯉(かつお)  かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。初夏のかつおは「初鯉」、秋のかつおは「戻り鯉」と呼ばれ、季節によって味わいが変わります。 給食では、魚が苦手な人も食べ易いように、「かつおフライ」にしています(17日)。
	じゃがいものスープ	ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	てりやきチキンパティ	とりにく だいず	たまねぎ にんにく しょうが りんご	パンこ でんぷん コーンスターチ さとう あぶら	パブリカパウダー オールスパイス 醤油 塩 こしょう	
	さんしょくサラダ	ハム	きゅうり コーン	さとう オリーブオイル	酢 醤油 こしょう	
21火	しろごはん			こめ		郷土料理 5月は「宮崎県」  「チキン南蛮」 宮崎県は、鶏肉の生産が盛んです。チキン南蛮は、宮崎県で生まれた料理で、もともとは、レストランで働く人用に作った料理がヒントになったといわれています。タルタルソースをかけて食べましょう。  特産物「切干大根」 宮崎県の暖かい気候を生かし、大根を天日干しにして作られます。 給食では、「切干大根のみそ汁」にしています。  ●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、 ねぎ、しめじ、 えのきたけ、こんにゃく 
	もやしスープ	ぶたにく	にんじん ねぎ もやし きくらげ	はるさめ	野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	さばしょうがに	さば	しょうが	さとう でんぷん	出し昆布 酢 醤油	
	こんぶふりかけ	かつおぶし こんぶ		さとう ごま	みりん 醤油	
22水	むぎごはん			こめ むぎ		5月平均栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 593kcal 22.8g 19.2g 栄養基準値(中学年) [650] [26.8] [18.1]
	チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも カレールウ なたねあぶら	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ	
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	にんじん キャベツ	なたねあぶら	醤油 塩 こしょう	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
23木	しょくパン いちごジャム			パン ジャム		5月給食回数21回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	コーンスープ	ベーコン きゅうにゆう	にんじん たまねぎ コーン えだまめ	コーンスターチ バター	パイタンスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう	
	ハンバーグケチャップソース	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	でんぷん さとう あぶら ラード	トマトケチャップ ウスターソース チキンブイオン ワイン みりん 醤油 塩	
	マカロニサラダ	ツナ	にんじん きゅうり	マカロニ なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
24金	しろごはん			こめ		5月給食回数21回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	きりぼしだいこんのみそしる	あぶらあげ こめみそ	にんじん ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん		いりこ	
	チキンなんばん (ノンエッグタルタルソース)	とりにく	しょうが	でんぷん さとう なたねあぶら ノンエッグタルタルソース	酒 酢 醤油 こしょう	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ	さとう	醤油	
27月	むぎごはん			こめ むぎ		5月給食回数21回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	たぬきじる	ひらてん	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが しめじ こんにゃく	でんぷん	出し昆布 みりん かつお節 醤油 塩	
	いわしかぼすレモンに	いわし	かぼす レモン	でんぷん さとう	みりん 醤油 塩	
	たかなのあぶらいため	しらすぼし	たかなづけ	さとう ごまあぶら ごま	醤油	
28火	はいがしよくパン			パン		5月給食回数21回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず むぎみそ	にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう なたねあぶら	野菜ブイオン トマトケチャップ ウスターソース ワイン 塩 こしょう	
	プレーンオムレツ	たまご		でんぷん さとう だいずあぶら	みりん 醤油 塩	
	かいそうサラダ	わかめ くわかめ こんぶ すぎのり ツノマタ	きゅうり コーン		青じそドレッシング	
29水	むぎごはん			こめ むぎ		5月給食回数21回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	ごぼうだんごのすましじる	たら	にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ	でんぷん さとう ラード	出し昆布 酒 かつお節 醤油 塩	
	さばしおやき	さば			塩	
	もやしごまずあえ		にんじん こまつな もやし	さとう ごま	酢 醤油 塩	
30木	しろごはん			こめ		5月給食回数21回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	はっぼうさい	ぶたにく かまぼこ いか えび	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	でんぷん なたねあぶら	中華スープ 酒 醤油 塩 こしょう	
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	塩 こしょう	
	あじつけのり	のり		さとう	いわし あじ 出し昆布 焼酎 かつお節 みりん 酢 醤油 塩	
31金	キャロットパン			パン		5月給食回数21回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
	ラビオリスープ	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ	こむぎこ パンこ でんぷん なたねあぶら	コンソメ 塩 こしょう	
	にくだんご	とりにく ぶたにく きゅうにく だいず	たまねぎ りんご	でんぷん さとう なたねあぶら ラード	トマトケチャップ 酢 醤油 塩 こしょう	
	マリネサラダ		パブリカ きゅうり	マリネドレッシング		