



# 5月 献立予定表Bコース

泉小・仲津小・稗田小・椿市小・延永小



Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001

| 日・曜     | こんだて<br>*ぎゆうにゆうは、まいにちつきます。<br>(「あかのたべもの」です。) | つかわれているしよくひんとおもなほたらき             |   |                                  | 調味料  | 献立のお知らせ   |
|---------|--|----------------------------------|---|----------------------------------|--|---|
|         |  | あかのたべもの<br>おもにからだをつくる<br>もとになるもの | みどりのたべもの<br>おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもの           | きいろのたべもの<br>おもにエネルギーの<br>もとになるもの |  |   |
| 1<br>金  | むぎごはん  |                                  |   | こめ むぎ                            |  | <b>今月の給食について</b><br>すがすがしい季節になりました。給食でも、初夏を感じる献立を意識しています。<br>さて、連休後は、多くの方が体がだるくなりがちです。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。<br><br>早起き 早寝<br>朝ごはん |
|         | みだくさんみそしる                                    | とうふ あぶらあげ こめみそ                   | にんじん たまねぎ ねぎ                                  |                                  | いりこ  |   |
|         | いわしてんぷら                                      | いわし                              |   | こむぎこ でんぷん<br>なたねあぶら              | 塩  |   |
|         | たかなのあぶらいため                                   | しらすぼし                            | たかな   | ごまあぶら さとうごま                      | 醤油   |   |
| 7<br>木  | よこわりまるパン                                     |                                  |   | パン                               |  |   |
|         | じゃがいものスープ                                    | ベーコン                             | たまねぎ にんじん こまつな                                | なたねあぶら じゃがいも                     | 野菜ブイヨン 塩<br>こしょう 醤油                          |   |
|         | メンチカツ  | ぶたにく とりにく だいず                    | たまねぎ  | パンこ でんぷん さとう<br>なたねあぶら           | 醤油 塩 こしょう                                    |   |
|         | キャベツとツナのサラダ                                  | ツナ                               | キャベツ  | オリーブオイル さとう                      | 醤油 酢<br>塩 こしょう                               |   |
| 8<br>金  | しろごはん  |                                  |   | こめ                               |  |   |
|         | あつあげのごもくに                                    | とりにく あつあげ                        | にんじん ごぼう こんにやく<br>しいたけ                        | なたねあぶら さとう                       | 塩 醤油 みりん                                     |   |
|         | けんさんやさいの<br>たまごやき                            | たまご                              | こまつな にんじん ねぎ<br>えのきたけ                         | でんぷん さとう<br>なたねあぶら               | 醤油 塩<br>いりこ                                  |   |
|         | きゅうりのごまあえ                                    |                                  | きゅうり にんじん                                     | ごま さとう ごまあぶら                     | 醤油   |   |
| 11<br>月 | しろごはん  | 宮崎県の料理                           |   | こめ                               |  |   |
|         | とうふとわかめのみそしる                                 | あぶらあげ とうふ<br>こめみそ わかめ            | にんじん たまねぎ ねぎ                                  |                                  | いりこ  |   |
|         | チキンなんばん<br>(タルタルソース)                         | とりにく                             | しょうが  | でんぷん なたねあぶら<br>さとう ノンエッグタルタルソース  | こしょう 酒 酢 醤油                                  |   |
|         | きりぼしだいこんのサラダ                                 | ハム                               | きりぼしだいこん きゅうり                                 | さとう ごまあぶら                        | 醤油 酢   |   |
| 12<br>火 | せわりコッペパン                                     |                                  |   | パン                               |  |   |
|         | ラビオリスープ                                      | ベーコン ぶたにく                        | たまねぎ にんじん<br>たけのこ こまつな                        | こむぎこ でんぷん パンこ<br>なたねあぶら          | こしょう コンソメ 塩                                  |   |
|         | チリコンカン                                       | ぶたにく だいず                         | たまねぎ にんじん<br>トマトペースト                          | オリーブオイル さとう                      | 塩 チリパウダー<br>野菜ブイヨン<br>トマトケチャップ<br>ソース        |   |
|         | 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<br>水 | むぎごはん  |                                  |   | こめ むぎ                            |  |   |
|         | ポークカレー                                       | ぶたにく                             | たまねぎ にんにく しょうが<br>にんじん りんご                    | なたねあぶら じゃがいも<br>カレールー            | デミソース<br>ウスターソース<br>トマトケチャップ                 |   |
|         | キャベツとベーコンの<br>ソテー                            | ベーコン                             | にんじん キャベツ                                     | なたねあぶら                           | こしょう 塩 醤油                                    |   |
|         | ヨーグルト  | ヨーグルト                            |   |                                  |  |   |
| 14<br>木 | しろごはん  |                                  |   | こめ                               |  |   |
|         | やさいのみそに                                      | ぶたにく あつあげ<br>こんぶ こめみそ            | にんじん ごぼう こんにやく えだまめ                           | じゃがいも さとう                        | 酒 醤油 みりん                                     |   |
|         | さんまかぼすレモンに                                   | さんま                              | かぼす レモン                                       | さとう でんぷん                         | 醤油 みりん 塩                                     |   |
|         | キャベツとコーンの<br>おひたし                            |                                  | キャベツ コーン                                      | ごまあぶら さとう                        | 醤油   |   |
| 15<br>金 | こくとうしよくパン                                    |                                  |   | パン                               |  |   |
|         | たまごとコーンのスープ                                  | たまご                              | にんじん たまねぎ<br>コーン こまつな                         | でんぷん                             | 醤油 塩 こしょう<br>中華スープ                           |   |
|         | ミートボールのトマトに                                  | ぶたにく とりにく                        | にんじん トマト トマトペースト<br>たまねぎ えだまめ にんにく<br>マッシュルーム | でんぷん さとう<br>オリーブオイル              | トマトケチャップ<br>こしょう ナツメグ<br>ウスターソース<br>野菜ブイヨン 塩 |   |
|         | やめちやムース                                      |                                  |   | ムース                              |  |   |
| 18<br>月 | かしわめし  | とりにく                             | にんじん ごぼう                                      | こめ なたねあぶら さとう                    | 醤油 酒 だし 昆布<br>塩                              |   |
|         | うおそうめんのすましじる                                 | とうふ うおそうめん                       | しいたけ ほうれんそう                                   |                                  | だし 昆布 かつお節<br>酒 塩 醤油                         |   |
|         | いわしひらつくね                                     | いわし スケトウダラ                       | ねぎ キャベツ しょうが たまねぎ                             | でんぷん さとう なたねあぶら                  | 塩 魚醤   |   |
|         | きゅうりとわかめの<br>すのもの                            | ハム わかめ                           | きゅうり  | ごま さとう                           | 酢 醤油   |   |

●今月の地場産物・県産品

米、麦、牛乳、小松菜  
ねぎ、えのきたけ、しめじ



郷土料理  
5月は  
「宮崎県」



「チキン南蛮」

宮崎県延岡市の洋食屋さんで、スタッフ用の食事として作られたものが始まりだといわれています。  
鶏むね肉を油で揚げ、甘酢をからめたものにタルタルソースをかけて食べます。

「切り干し大根の  
サラダ」

宮崎県は、切り干し大根の生産量日本一です。温かい気候を生かして、天日干しされています。今回の給食では、サラダで味わいましょう。



| 日・曜     | こんだて<br>*ぎゅうにゆうはまいにちつきましょ。<br>(「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<br>おもにからだをつくる<br>もとになるもの | みどりのたべもの<br>おもにからだのしょうしを<br>ととのえるもの       | きいろのたべもの<br>おもにエネルギーの<br>もとになるもの        |   |  |
| 19<br>火 | むぎごはん  |                                  |   | こめ むぎ                                   |   |  |
|         | はっぼうさい                                       | ぶたにく かまぼこ えび                     | にんじん たまねぎ たけのこ<br>きくらげ キャベツ               | なたねあぶら でんぷん                             | 塩 こしょう 醤油<br>中華スープ 酒                              |  |
|         | シューマイ  | ぶたにく                             | たまねぎ しょうが                                 | こむぎこ でんぷん<br>さとう パンこ                    | 塩 こしょう  |  |
|         | あじつけのり                                       | のり                               |   | さとう                                     | 醤油 みりん 塩<br>いりこ あじ<br>だし昆布<br>かつお節 酒 酢            |  |
| 20<br>水 | よこわりまるパン                                     |                                  |   | パン                                      |   | <b>世界の料理</b><br><br><b>5月は「中国」</b><br><br>中国は、古くから日本と深い関わりがあるため、中国の料理の中には、日本でも親しまれている人気のものが数多くあります。<br><br><b>「ワンタンスープ」</b><br>ワンタンは、小麦粉で作った薄い皮で肉などの具を包んだものです。つるんとしたのど越しが特徴です。<br><br><b>「えびのチリソース炒め」</b> は、四川料理がもとになっています。豆板醤を使っていますが、給食用に辛さはひかえめにしています。<br><br><b>「ライチゼリー」</b> のライチは、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有名です。<br><br> |
|         | せんぎりやさいのスープ                                  | ベーコン                             | たまねぎ にんじん ほうれんそう                          | なたねあぶら じゃがいも                            | こしょう<br>シャンタンスープ<br>野菜ブイオン<br>塩 醤油                |  |
|         | ハンバーグ<br>ケチャップソース                            | ぶたにく とりにく<br>だいず                 | たまねぎ                                      | さとう でんぷん ラード                            | トマトケチャップ<br>みりん ワイン<br>ウスターソース<br>醤油 塩<br>チキンブイオン |  |
|         | ごぼうサラダ                                       | ツナ                               | ごぼう にんじん                                  | ごま ノンエッグマヨネーズ                           | 酢 こしょう 塩  |  |
| 21<br>木 | しろごはん  |                                  |   | こめ                                      |   |  |
|         | つくねじる  | とりにく だいず                         | にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ<br>れんこん もやし<br>にんにく しょうが | さとも さとう でんぷん<br>なたねあぶら ラード              | 醤油 酒 塩<br>だし昆布<br>かつお節 こしょう                       |  |
|         | さばみそに  | さば みそ                            |   | さとう でんぷん                                | 酒   |  |
|         | こんぶあえ  | こんぶ                              | きゅうり にんじん                                 | ごま                                      | 醤油  |  |
| 22<br>金 | しろごはん  |                                  |   | こめ                                      |   |  |
|         | ぶたじゃが  | ぶたにく あつあげ                        | にんじん こんにやく たまねぎ<br>えだまめ                   | なたねあぶら じゃがいも さとう                        | 酒 醤油 みりん  |  |
|         | いわししょうがに                                     | いわし                              | しょうが                                      | さとう でんぷん                                | 醤油 みりん 塩  |  |
|         | やまかわづけ                                       |                                  | だいこん                                      | さとう                                     | 醤油 塩 酒 酢  |  |
| 25<br>月 | せわりコッペパン                                     |                                  |   | パン                                      |   |  |
|         | やさいスープ                                       | ベーコン                             | たまねぎ にんじん<br>たけのこ ほうれんそう                  | なたねあぶら                                  | シャンタンスープ<br>野菜ブイオン<br>塩 醤油                        |  |
|         | ウインナー  | ウインナー                            |   |   |   |  |
|         | ツナスパサラダ                                      | ツナ                               | にんじん きゅうり コーン                             | スパゲティ なたねあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>マリネドレッシング | 塩 こしょう  |  |
| 26<br>火 | むぎごはん  |                                  |   | こめ むぎ                                   |   |  |
|         | とうふのみそしる                                     | とうふ こめみそ                         | にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ                        |   | いりこ   |  |
|         | れんこんいりつくね                                    | とりにく だいず                         | たまねぎ れんこん しょうが                            | でんぷん パンこ さとう<br>なたねあぶら ラード              | 醤油 塩 酒  |  |
|         | くきわかめのきんぴら                                   | くきわかめ ひらてん                       | にんじん ごぼう こんにやく                            | なたねあぶら さとうごま                            | 酒 醤油 唐辛子  |  |
| 27<br>水 | むぎごはん  | 中国の料理                            |   | こめ むぎ                                   |   |  |
|         | ワンタンスープ                                      | ぶたにく だいず                         | にんじん ねぎ<br>たまねぎ キャベツ<br>しいたけ しょうが         | こむぎこ さとう でんぷん<br>なたねあぶら ラード             | 醤油 中華スープ<br>チキンブイオン<br>オイスターソース<br>酒 塩 こしょう       |  |
|         | えびのチリソースいため                                  | えび だいず                           | にんにく しょうが<br>たまねぎ                         | さとう パンこ でんぷん<br>こむぎこ なたねあぶら             | 野菜ブイオン 塩<br>豆板醤 魚醤<br>トマトケチャップ                    |  |
|         | ライチゼリー                                       |                                  |   | ゼリー                                     |   |  |
| 28<br>木 | ライむぎしょくパン                                    |                                  |   | パン                                      |   |  |
|         | キャベツとにくだんごの<br>スープ                           | とりにく ぶたにく                        | にんじん たまねぎ しめじ<br>キャベツ にんにく                | でんぷん さとう                                | こしょう 酒<br>野菜ブイオン<br>塩 醤油 ナツメグ                     |  |
|         | かぼちゃサンドフライ                                   | ぶたにく だいず                         | かぼちゃ たまねぎ                                 | パンこ こむぎこ でんぷん さとう<br>なたねあぶら ラード         | 醤油 こしょう 酒<br>ウスターソース                              |  |
|         | ハムサラダ  | ハム                               | きゅうり コーン                                  | なたねあぶら                                  | 酢 塩 こしょう  |  |
| 29<br>金 | しろごはん  |                                  |   | こめ                                      |   |  |
|         | かきたまじる                                       | かまぼこ たまご                         | えのきたけ ねぎ                                  | でんぷん                                    | だし昆布 かつお節<br>醤油 塩                                 |  |
|         | さんまおかか                                       | さんま かつおぶし                        |   | さとう でんぷん                                | 醤油 みりん 塩  |  |
|         | ごまあえ   | あぶらあげ                            | こまつな にんじん                                 | ごま さとうごまあぶら                             | 醤油  |  |

世界の料理

5月は「中国」



中国は、古くから日本と深い関わりがあるため、中国の料理の中には、日本でも親しまれている人気のものが数多くあります。

「ワンタンスープ」  
ワンタンは、小麦粉で作った薄い皮で肉などの具を包んだものです。つるんとしたのど越しが特徴です。

「えびのチリソース炒め」は、四川料理がもとになっています。豆板醤を使っていますが、給食用に辛さはひかえめにしています。

「ライチゼリー」のライチは、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有名です。



5月平均栄養価

|            |        |        |
|------------|--------|--------|
| エネルギー      | たんぱく質  | 脂質     |
| 597kcal    | 22.6g  | 20.0g  |
| 栄養基準値(中学年) |        |        |
| [650]      | [26.8] | [18.1] |

5月給食回数 18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。