

# 令和3年度 5月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※ はしは、毎日持ってきましょう。



日曜	こんだて名			食べ物のほたらぎ				エネルギーのもとになる(きいろ)		献立からのメッセージ
	主食	牛乳	副食デザート	体をつくる(あか)		体の調子を整える(みどり)		こく糖・いも類さとう	油類	
				魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海草など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物			
6 木	ごはん	○	かつおフライ 切干大根のうま煮 若竹汁 かしわもち	かつお ちくわ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	きりほしだいこん こんにゃく たけのこ	米 さとう パン粉 小麦粉 かしわもち	油 ごま油	今日は子どもの日献立です。行事にちなんだ料理には、必ず意味や願いが込められています。食育だより5月号でも紹介していますので、読んでみてください。
7 金	ごはん	○	やきかまチーズ 肉やさいいため はるさめスープ	かまぼこ 牛肉 ふた肉 焼きふた	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ もやし たけのこ	米 はるさめ さとう でんぶん	油	春きゃべつをたっぷり使って、肉野菜いためにしました。きゃべつには不足がちなビタミン類が多く含まれており、消化を助ける働きもあります。
10 月	ごはん	○	ハタハタのからあげ フロccoliーサラダ とん汁	ハタハタ ふた肉 みそ	牛乳 わかめ	フロccoliー にんじん	えだまめ だいこん きゃべつ こんにゃく 白ねぎ	米 でんぶん	油 ドレッシング	骨は主に、小学生～高校生の時期に作られ、大人になってから完成します。そのため、成長期の今、骨の材料となるカルシウムをしっかり摂ることが大切です。
11 火	ごはん	○	さごしの梅あんかけ 白あえ もずくスープ	さごし とうふ ベーコン	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	こんにゃく きゃべつ たけのこ うめ	米 さとう でんぶん	ごま	米という漢字を分解すると「八十八」になります。米作りは大変手間がかかることから、この字が当てられたそうです。一粒一粒、大切に食べましょう。
12 水	キャロットパン	○	ポークソテー 甘夏のサラダ グリーンポタージュ	ふた肉	牛乳	にんじん パセリ グリーンピース フロccoliー	にんにく しょうが なし 白ねぎ きゃべつ みかん 甘夏みかん	小麦粉 さとう じゃがいも	ドレッシング 生クリーム	すりつぶしたグリーンピースで作るグリーンポタージュは、5月の新緑をイメージした汁物です。豆特有の香りが出すぎないように、味を調整しています。
13 木	ごはん	○	いわしのかばやき のり酢あえ ちくぜん煮	いわし とり肉	牛乳 のり	にんじん いんげん	しょうが はくさい もやし ごぼう たけのこ こんにゃく れんこん	米 小麦粉 でんぶん さとう さといも	油	筑前煮は福岡県の郷土料理で、元々はお祝いの日に大切な人をもてなす特別な料理でした。福岡県北部は筑前国であったことが、名前の由来といわれています。
14 金	ごはん	○	目玉焼き 煮びたし さつまいも豆乳汁	たまご あつあげ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	はくさい えのきだけ ごぼう	米 はるさめ さとう さつまいも	爪がのびていると、手洗いをしても汚れが十分に落ちません。清潔に安全に給食を準備したり食べることが出来るよう、こまめに爪を切るようにしましょう。	爪のびていると、手洗いをしても汚れが十分に落ちません。清潔に安全に給食を準備したり食べることが出来るよう、こまめに爪を切るようにしましょう。
17 月	ごはん	○	肉じゃがコロッケ たくあんあえ たけのこカレー	牛肉 とり肉 かつおぶし	牛乳	トマト フロccoliー にんじん	きゃべつ もやし たくあん にんにく たまねぎ たけのこ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま	たけのこは名前のとおり、生えて間もない小さな竹のことをいいます。4・5月は琴浦町のだけのこをたくさん献立に取り入れています。今日はカレーです。
18 火	ごはん	○	さけのムニエル おからサラダ 小松菜のみそ汁 味付けのり	さけ おから ツナ みそ あつあげ	牛乳 のり	フロccoliー にんじん こまつな	きゃべつ らっきょう だいこん えのきだけ	米	オリーブ油 マヨネーズ	色の濃い野菜である小松菜は、体内にバイキンが入ってくるのを防いだり、目の健康を保つ働きがあります。また、骨を作るカルシウムも豊富に含んでいます。
19 水	小型コッパン	○	チリコンカン カリフラワーのマリネ クリームパスタ	ふた肉 大豆 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン フロccoliー パセリ	にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー しめじ はくさい	小麦粉 さとう パンネ	油 オリーブ油	日本で食べられている大豆の約95%は輸入ですが、給食では国産大豆を使用しています。トマト風味ソースのチリコンカン、パンに挟むのもおすすめです。
20 木	わかめごはん	○	かぼちゃグラタン インゲンソテー ペイザンヌスープ	ハム ベーコン おから	牛乳 わかめ	いんげん にんじん パセリ かぼちゃ	とうもろこし だいこん セロリ	米 じゃがいも 米粉	オリーブ油	海草である「わかめ」は、主に体を作る赤の仲間の食品です。献立表を参考に、食べ物はそれぞれ体内でどんな働きをするのか、少しずつ覚えていきましょう。
21 金	ごはん	○	いわしの生姜煮 ごまあえ すきやき風煮	いわし ちくわ 牛肉 ぶた肉 あつあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし ごぼう はくさい こんにゃく 白ねぎ	米 さとう ふ	油 ごま	加圧といって、骨まで食べることが出来るよう調理されたメニューを出すことがあります。今日のいわしの生姜煮も、骨ごと丸ごと食べてくださいな。
24 月	ごはん	○	ビッグあげぎょうざ チンジャオロース コーン卵スープ	牛肉 ぶた肉 とり肉 ベーコン たまご	牛乳	ピーマン にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たけのこ とうもろこし きゃべつ たまねぎ	米 小麦粉 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま油	給食では食経験として、苦手そうな食材もあえて出すようにしています。食べやすい味付けのチンジャオロースで、ピーマンにもチャレンジしてみましょう。
25 火	ごはん	○	スタミナなっとう ひじきサラダ あごちくわのすまし汁	とり肉 なっとう ツナ とうふ あごちくわ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ フロccoliー	にんにく しょうが きゃべつ レモン たまねぎ えのきだけ	米 さとう	ごま油 オリーブ油	給食では週に1回以上、海草を使用するようにしています。今日のひじきサラダは、レモン汁を入れた手作りドレッシングが味付けのポイントです。
26 水	小型ほうれんそうパン	○	ささみの香味焼き いちごヨーグルト 五目とん ミニトマト	とり肉 なると 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ねぎ ミニトマト ほうれんそう	にんにく もも みかん アロエ いちご たまねぎ きゃべつ しいたけ	小麦粉 さとう うどん	ごま油 ごま	路地物のいちごが旬を迎えています。いつものヨーグルトにいちごピューレを加え、季節感のある一品にしました。この時期ならではのメニューです。
27 木	ごはん	○	あごミンチカツ ごぼうサラダ ハヤシチュー	あご とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト グリーンピース	ごぼう きゃべつ にんにく たまねぎ セロリ	米 じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ	トレサビリティという言葉を聞いたことがありますか？追跡するという意味があり、食品の産地等がわかるシステムのことで、給食では、産地や加工地等が確認できる食材を使用しています。
28 金	ごはん	○	とりのたらこ焼き 高野とうふのふくめ煮 新たまねぎのみそ汁	とり肉 たらこ ちくわ 高野とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ	だいこん えだまめ たまねぎ もやし	米 さとう でんぶん	マヨネーズ	新たまねぎのおいしい季節、給食でも登場する日が増えてきています。疲れをとる働きのあるたまねぎたっぷりのみそ汁で、心も体もリフレッシュしましょう。
31 月	ごはん	○	れんこんのはさみあげ マンナンサラダ キムチスープ	ぶた肉 ツナ とうふ たまご	牛乳 のり	にんじん ら	れんこん こんにゃく きゃべつ はくさい しいたけ はくさいキムチ	米 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	隠れた人気メニュー、キムチスープをおいしく作るコツは、だしをしっかりとることで、給食では、煮干してとっただし汁をベースに、味を調えています。

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。