

5月分学校給食予定献立表(A)

大分市学校給食東部共同調理場

※エネルギー・たんぱく質の数値は、上段が小学校中学年、下段が中学校です。

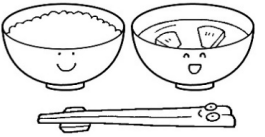
日(曜)	主食	牛乳	献立名	主にエネルギーになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	1材料 kcal	たんぱく質 g
1(水)	ごはん		カレー アスパラとコーンのサラダ	ごはん サラダゆ じゃがいも ルウ ごまドレッシング	牛乳 ぎゅうにく ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごビュレ アスパラガス コーン キャベツ	605 772	20.6 24.9
2(木)	黒砂糖パン		鶏肉のバーベキューソース ふわふわ卵スープ こどもの日ゼリー	くろざとうパン パンこ さとうゼリー	牛乳 たまご チーズ ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんごビュレ しょうが	562 738	25.2 30.8
7(火)	小さい米粉パン		ペンのミートソース和え グリーンサラダ	こめごはん マカロニ サラダゆ さとう コールスロドレッシング	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ きゅうり ブロッコリー キャベツ	585 794	34.8 48.7
8(水)	ごはん		うま煮 納豆みそ 甘夏みかんゼリー	ごはん じゃがいも さとう サラダゆ ゼリー	牛乳 とりにく さつまあげ あつあげ なっとう ぶたにく みそ	ごぼう にんじん しいたけ ごんにやく きやいんげん しょうが にら	573 727	25.3 30.6
9(木)	パン		タラのエスカベッシュ グリーンスープ	パン じゃがいも でんぷん こめご サラダゆ さとう オリーブゆ	牛乳 ウィナー なまクリーム たら	たまねぎ グリンピース パプリカ パセリ にんにく レモン	591 787	26.7 33.9
10(金)	ごはん		切干大根入りピビンパ にら玉スープ	ごはん かたくりこ ごまあぶら サラダゆ さとう ごま	牛乳 とりにく とうふ たまご ぎゅうにく ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ きくらげ にら にんにく きりほしだいごん ほうれんそう もやし	570 726	28.9 34.6
13(月)	少なめゆかりごはん		みつば入りうどん かきあげ	ごはん うどん サラダゆ こむぎこ パムゆ	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ だいず	ゆかり にんじん ごぼう ごまつな みつば しいたけ たまねぎ ごぼう しゅんぎく	600 735	19.8 23.7
14(火)	ミルクパン		ラビオリスープ フルーツのヨーグルト和え	ミルクパン さとう こむぎこ パンこ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ コーン もも パインりんご ナタデココ	583 786	23.8 30.6
15(水)	ごはん		いわしのトマト煮 じゃがいものそぼろ煮	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう こめこ	牛乳 ぶたにく あつあげ いわし	にんじん たまねぎ えだまめ トマトビュレレモン	564 719	23.9 29.1
16(木)	パン		コーンシチュー ウィナーとアスパラのソテー	パン サラダゆ ルウ じゃがいも	牛乳 とりにく ウィナー	たまねぎ にんじん クリームコーン コーン パセリ アスパラガス えだまめ	585 777	25.7 32.8
17(金)	ごはん		鶏とごぼうの甘辛煮 若竹汁	ごはん じゃがいも かたくりこ サラダゆ さとう	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく	にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ ごぼう しょうが	625 796	24.6 29.8
20(月)	ごはん		にら豚 わかめスープ	ごはん サラダゆ ごまあぶら くろざとう パンこ さとう かたくりこ	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく かまぼこ とうふ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく しょうが	617 787	27.8 33.8
21(火)	パン		スパニッシュオムレツ 春キャベツのクリーム煮	パン サラダゆ マカロニ じゃがいも ルウ	牛乳 とりにく ウィナー チーズ たまご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	614 783	29.5 35.9
22(水)	ごはん		さばのみそ煮 豚じゃが	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう こめこ	牛乳 ぶたにく さつまあげ さば みそ	ごんにやく にんじん たまねぎ えだまめ	607 775	24.7 30.0
23(木)	きなこ揚げパン		鶏団子のスープ 海そうサラダ 1食チーズ	パン サラダゆ さとう ごまあぶら かたくりこ ナムルドレッシング	きなこ 牛乳 ぶたにく とりにく かいそう (わかめ ごんぶ あかつのまた あおつのま た しるりんサイ) やきふた チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり しいたけ	580 770	29.6 37.6
24(金)	ごはん		ユーリンチー 春雨スープ	ごはん サラダゆ はるさめ ごまあぶら ごま かたくりこ さとう	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ もやし ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが	603 768	26.7 32.2
27(月)	ごはん		厚揚げのみそ煮 キャベツとじゃこのごま和え	ごはん サラダゆ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 あつあげ ぶたにく ちくわ みそ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たまねぎ ごんにやく きやいんげん しいたけ キャベツ ごまつな かぼす	530 675	23.4 28.2
28(火)	アップルパン		ハンバーグのデミグラスソースかけ 野菜スープ	パン じゃがいも サラダゆ さとう	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン だいず	ドライアップル たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ トマト スト にんにく しょうが	614 824	25.5 33.1
29(水)	ごはん		豚肉のりんごソース トック	ごはん トック(こめこ) ごまあぶら ごま サラダゆ さとう	牛乳 わかめ とうふ とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ りんごビュレ しょうが にんにく レモン	565 725	28.3 34.6
30(木)	パン		チキンビーンズ 大根とツナのサラダ	パン サラダゆ じゃがいも さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく ベーコン だいず ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく だいごん きゅうり しょうが かぼす	572 760	27.2 34.8
31(金)	ごはん		すいとん ほき天玉揚げ	ごはん じゃがいも すいとん サラダゆ こむぎこ かたくりこ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ ホキ だいず あおき	ごぼう はくさい にんじん ねぎ しいたけ	562 725	21.1 25.9

都合により献立内容を変更する場合があります。

《給食材料表について》

予定献立表には主な使用食材を食べ物の動きにより、3つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示8品目と推奨表示20品目等)について記載した給食材料表を学校に配布しています。アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事をするこで、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。



目指せ 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気をつけましょう。

ばっかり食べていませんか？



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副食を交互に食べることによって口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

※「ばっかり食べる」とは「一品食べる」ともいい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。

《納豆みそ》

今月の給食メニュー

【材料】 作りやすい分量

ひき割り納豆 40g(1パック程度)

豚ひき肉 60g

麦みそ 大さじ1.5

砂糖 大さじ2

【作り方】

①フライパンに豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒め、みそ、砂糖を加える。

②①に納豆を入れて炒め、味がなじんだら出来上がり。

※甘辛い味がくせになり、ごはんがすすむ一品です。(お好みでニラやねぎを加えてもよいです。)

《おおいだ産給(サンキュー)の日》

毎月19日前後に、大分の食材を使用した献立を実施しています。

今月は、大分県産のごぼうを使った「鶏とごぼうの甘辛煮」です。

《5月に使用予定の地場産物》

○にら ○みつば ○パプリカ ○パセリ
○干しいたけ ○ねぎ ○すいとん
○えのき ○おおいだ産給の日のごぼうととうふ