

# 5月分学校給食予定献立表(B)

大分市学校給食東部共同調理場

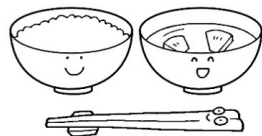
日(曜)	主食	牛乳	献立名	主にエネルギーになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	1人1日kcal	たんぱく質g
1(水)	ごはん		にら豚わかめスープ	ごはん サラダゆ ごまあぶら くるぎとろパンこ さとう かたくりこ	牛乳 ふたにく ベーコン とりにく かまぼこ とうふ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく しょうが	787	33.8
2(木)	パン		チキンピーズ 大根とツナのサラダ こどもの日ゼリー	パン サラダゆ じゃがいも さとう ごまあぶら ゼリー	牛乳 とりにく ベーコン だいたツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり しょうが かぼす	788	34.9
7(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 ウィンナー 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	783	35.9
8(水)	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 ごむぎこ かたくりこ	牛乳 ふたにく あぶらあげ みそ ホキ だいたツナ	ごぼう はくさい にんじん ねぎ しいたけ	725	25.9
9(木)	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 ふたにく ベーコン だいたツナ	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 にんにく しょうが	824	33.1
10(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 ふたにく 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	768	32.2
13(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 ふたにく ちくわみそ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ キャベツ ごまつな かぼす	675	28.2
14(火)	パン		タラのエスカパッシュ グリーンスープ	パン じゃがいも だんご ごめこ サラダゆ さとう オリーブゆ	牛乳 ウィンナー 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	787	33.9
15(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 きゅうりにく ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ビューレ アスパラガス コーン キャベツ	772	24.9
16(木)	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 ごむぎこ パンこ	牛乳 ふたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ コーン もも バイン りんご ナタデココ	786	30.6
17(金)	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 なつとう ふたにく みそ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん しょうが にら	727	30.6
20(月)	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	796	29.8
21(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	ごめこパン マカロニ サラダゆ さとう コールスロードレッシング	牛乳 きゅうりにく ふたにく 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 プロコロー キャベツ	794	48.7
22(水)	ごはん		豚肉のりんごソース トック	ごはん トック(ごめこ) 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 ふたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ りんご ビューレ しょうが にんにく レモン	725	34.6
23(木)	パン		コーンシチュー ウィン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 ウィンナー	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	777	32.8
24(金)	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 ごめこ	牛乳 ふたにく あつあげ いわし	にんじん たまねぎ えだまめ トマト ビューレ レモン	719	29.1
27(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 ごむぎこ パームゆ	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ だいたツナ	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	735	23.7
28(火)	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 ナムドレッシング	きなご 牛乳 ふたにく とりにく かいそう (わかめ こんぶ あかつのまた あおつ のまた しるきりんサイ)	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	770	37.6
29(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 ごめこ	牛乳 ふたにく さつまあげ さば みそ	こんにゃく にんじん たまねぎ えだまめ	775	30.0
30(木)	黒砂糖パン		鶏肉のパーベキューソース ふわふわ卵スープ	くるぎとろパン パンこ さとう	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 ビューレ しょうが	710	30.7
31(金)	ごはん		切干大根入りピビンパ なら玉スープ	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 きゅうりにく ふたにく みそ	にんじん たまねぎ きくらげ にら にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	726	34.6

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働きにより、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。

## ぱ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。

※「ぱっかり食べる」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