



# 令和3年度 5月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
6	木	ごはん		てりやきハンバーグ こんぶサラダ オニオンスープ	ポークウィンナー 牛乳 とりにく こんぶ ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな キャベツ とうもろこし きゅうり	米 あぶら さとう でんぷん	<b>今月の目標</b> <b>たべもののなかまとはたらきをしよう</b> ◇◆5月10日◆◇ <b>こどもの日献立</b> 5月5日のこどもの日は「端午の節句」と呼ばれ、子どもの健やかな成長を願い、こいのぼりを飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。給食では、みなさんがたけのこのように、ぐんぐん育つように、たけのこご飯を取り入れています。もちろん、かしわもちもつきますよ♪ ◇◆5月14日◆◇ <b>豆腐ちくわの新茶あげ</b> 今年は、5月1日が「八十八夜」です。このころは、昼は暖かく、夜は寒い日が続きます。その気温の差で、お茶の葉に甘味とうま味がでて、おいしくなるそうです。給食では、鳥取県産の抹茶を使用します。 ◇◆5月18日◆◇ <b>かみかみ献立</b> 毎月、「8」のつく日は、噛みごたえのあるメニューや、カルシウムを多く含むメニューを取り入れています。今月は、歯ごたえのあるごぼうを使ったサラダです。よく噛んで、丈夫な歯をつくりましょう。 ◇◆5月19日◆◇ <b>さんさいうどん</b> 山菜うどんには、たけのこ、わらびを使っています。わらびは、地元生産者の方が、野山で採って収穫し、おいしく食べられるよう、あく抜きもしていただきました。ふるさとの春の味を楽しんでください。 ◇◆5月26日◆◇ <b>たけのこのうま煮</b> 今月は伯耆町や鳥取県産のたけのこを、すまし汁やうま煮などに使います。生産者の方が、とれたてのたけのこを水煮にして届けてくださいます。地元の恵みと生産者の方に感謝していただきましょう。 ◇◆5月31日◆◇ <b>新たまねぎ</b> 春に収穫されたばかりの、皮が薄くて、味は甘く、みずみずしい玉ねぎを、新玉ねぎと呼びます。伯耆町でも、玉ねぎが収穫され、おいしい新玉ねぎが食べられるようになりました。			
7	金	ごはん		ハムステーキ はるキャベツのサラダ チキンカレー	とりにく 牛乳 ハム だいす	にんじん エリンギ しろねぎ チンゲンサイ にんにく キャベツ フロッコリー とうもろこし	米 あぶら さといも				
10	月	たけのこ ごはん こどもの日献立		ささみカツ わかめのかおりあえ とうふとこまつなのみそしる かしわもち	とりにく 牛乳 とうふ わかめ みそ	にんじん たけのこ しろねぎ こまつな だいこん きゅうり キャベツ	米 あぶら じゃがいも かしわもち				
11	火	ごはん		スタミナなっとう はりはりあえ いももちじる	ぶたにく 牛乳 なっとう みそ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな にんにく しょうが しろねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 あぶら いももち さとう				
12	水	コッペパン		マーマレードチキン こめこマカロニのサラダ コーンポタージュ	とりにく 牛乳 とうにゅう	にんじん エリンギ とうもろこし アスパラガス しろねぎ キャベツ	コッペパン あぶら さといも さとう マーマレード こめこマカロニ				
13	木	ごはん		さばのしょうがやき ちくさあえ わらびのみそしる	さば 牛乳 とうふ みそ ハム	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう わらび しろねぎ こまつな しょうが もやし	米 あぶら さとう				
14	金	ごはん		とうふちくわのしんちゃあげ きりぼしだいこんのごますあえ たけのこととりだんごのすましじる	とうふちくわ 牛乳 とりにく	まっちゃん たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ こまつな だいこん もやし	米 あぶら こむぎこ ごま でんぷん さとう				
17	月	ごはん		さかいみなとサーモンのマヨネーズやき ハムサラダ カレースープ	さけ 牛乳 とりにく ハム	にんじん たまねぎ しめじ だいこん しろねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 マヨネーズ さとう あぶら				
18	火	ごはん かみかみ献立		あまからぶたどん ごぼうサラダ もずくのすましじる	ぶたにく 牛乳 とりにく もずく あつあげ	にんじん もやし しいたけ こまつな しろねぎ しょうが にんにくのめ ごぼう キャベツ きゅうり	米 あぶら はるさめ ごま でんぷん さとう				
19	水	こがた こめこ パン 食育の日		いわしフライ グリーンサラダ さんさいうどん	いわし 牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ わらび スナッフえんどう しろねぎ とうもろこし きゅうり	こめこパン あぶら うどん こむぎこ パンこ				
20	木	ごはん		ぶたにくのガーリックやき しおこんぶあえ かきたまじる	ぶたにく 牛乳 たまご こんぶ とうふ	にんじん もやし しろねぎ こまつな にんにく キャベツ フロッコリー	米 あぶら さとう でんぷん				
21	金	ごはん		はるまき らっきょうサラダ まーぼーどうふ	ぶたにく 牛乳 とうふ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり らっきょう だいこん	米 あぶら さとう でんぷん 小麦粉				
24	月	ごはん		さわらのこうみやき きゃべつとひじきのごまいため ビーフンスープ	さわら 牛乳 とりにく ひじき	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ にんにく キャベツ こまつな しょうが しろねぎ	米 あぶら ピーフン ごま さとう				
25	火	ごはん		あげどりのしろねぎなんばん ゆかりあえ はるやさいのみそしる	とりにく 牛乳 あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ たまねぎ スナッフえんどう キャベツ しろねぎ こまつな カリフラワー だいこん しそ	米 あぶら でんぷん さとう				
26	水	コッペパン		ポークビーンズ フルーツあわせ ズッキーニスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく だいす	にんじん しめじ しろねぎ トマト たまねぎ えだまめ ズッキーニ もも アロエ みかん	コッペパン あぶら こめこマカロニ さとう きんときまめ てぼうまめ いちごゼリー				
27	木	ごはん		あつあげのそぼろあんかけ いそかあえ たけのこのうまに	あつあげ 牛乳 ぶたにく のり とりにく	にんじん たけのこ たまねぎ ほうれんそう しょうが こんにゃく さやいんげん しろねぎ もやし キャベツ	米 あぶら さといも さとう でんぷん				
28	金	ごはん		ドライカレー かいそうサラダ やさいたっぷりスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく わかめ ベーコン かんてん だいす	にんじん キャベツ しょうが フロッコリー たまねぎ にんにく しろねぎ だいこん グリーンピース レーズン	米 あぶら さといも でんぷん さとう				
31	月	ごはん		はまちのごまだれかけ たけのこのきんぴら しんたまねぎのみそしる	はまち 牛乳 ぎゅうにく わかめ あつあげ みそ	にんじん たけのこ ごぼう こまつな しょうが たまねぎ えのきたけ	米 あぶら さとう ごま でんぷん				