

平成30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)	
1 火	ごはん		ぶたじる はまちのうめみそやき あますあえ	豚肉 牛乳 豆腐 みそ はまち	にんじん 大根 きゅうり こんにゃく キャベツ 白ねぎ 梅	米 さといも さとう 春雨	 <b>今月の目標</b> <b>たべもののなかまと</b> <b>はたらきをしよう</b>  ◇◇5月2日◇◇ 八十八夜 今年は、5月2日が「八十八夜」です。冬を越えて、今年一番に摘む新茶を「一番茶」といい、甘味やうま味があって、香りがよい上に、体によい栄養素もたっぷり含んでいます。給食では、2日の抹茶パンと、7日の豆腐竹輪の抹茶揚げに、鳥取県産の抹茶を使う予定です。			
2 水	まっちゃんパン		はるやさいのシチュー とりにくのガーリックやき はるキャベツのサラダ	鶏肉 豚肉 牛乳 まぐろフレーク 大豆 豆乳	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー エリンギ レモン アスパラガス にんにく キャベツ	抹茶パン 油 パン粉 じゃがいも 砂糖				
7 月 こどもの日献立	たけのこごはん		もずくスープ とうふちくわのまっちゃんあげ ゆかりあえ かしわもち	鶏肉 油揚げ 牛乳 ベーコン もずく 豆腐ちくわ	にんじん たけのこ キャベツ 小松菜 たまねぎ チンゲン菜 干しいたけ 抹茶 しそ もやし	米 油 小麦粉 でん粉 かしわもち				
8 火	ごはん かみかみ献立		ちゅうかどんぶり しそぎょうざ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	豚肉 鶏肉 牛乳 たまご	にんじん 大根 生姜 にんにく チンゲン菜 たけのこ きゅうり しそ きくらげ キャベツ にら 白ねぎ たまねぎ	米 油 さとう でん粉 小麦粉	◇◇5月7日◇◇ こどもの日献立 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う行事です。給食では、7日に、「苧ご飯」で成長を、「抹茶揚げ」で健康を、「柏餅」で子孫繁栄を願う、こどもの日献立が登場します。みんなで楽しんで食べてほしいと思います。			
9 水	コッパパン		キャベツとだいずのトマトスープ ぶたにくのマーメイドやき マカロニサラダ	鶏肉 豚肉 牛乳 大豆	トマト たまねぎ とうもろこし にんじん れんこん ブロッコリー キャベツ 枝豆	コッパパン 油 マーメイドジャム マカロニ さとう				
10 木	ごはん		しんたまねぎのみそしる さばのしょうがやき ごもくきんぴら	豆腐 牛乳 みそ わかめ さば 牛肉	にんじん たまねぎ ごぼう ぶなしめじ たけのこ 生姜 白ねぎ	米 油 さとう ごま				
11 金	むぎごはん		コンソメスープ ドライカレー らっきょうサラダ	ポークウィンナー 牛乳 豚肉 昆布 鶏肉 大豆	にんじん 白ねぎ レーズン 小松菜 生姜 キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ らっきょう	米 むぎ 油 さとう じゃがいも でん粉				
14 月	ごはん		なめこじる おきぶりのてりやき キャベツのごまいため	みそ 牛乳 沖ぶり ひじき 鶏肉	チンゲン菜 大根 エリンギ たまねぎ キャベツ なめこ 白ねぎ	米 油 さといも ごま さとう				
15 火	ごはん		マーボー豆腐 はるまき もやしのナムル	豚肉 牛乳 豆腐 みそ	にんじん にんにく たまねぎ 小松菜 生姜 白ねぎ キャベツ 干しいたけ もやし 大根 えのき茸	米 油 小麦粉 だん粉 春雨 さとう				
16 水	小型米粉パン		さんさいうどん つくね たくあんあえ ワインゼリー	鶏肉 牛乳 油揚げ 茎わかめ	たけのこ ごぼう わらび 大根 れんこん 白ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	米粉パン 油 うどん 里芋 小麦粉 だん粉 ワインゼリー	◇◇5月8日◇◇ たけのこ 新緑の季節になり、伯耆町でも春の食材がぞくぞく収穫されています！今月から、伯耆町産のたけのこを、中華丼や、みそ汁などに使っていきます。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。地元のお恵みと生産者の方に感謝していただきましょう。			
17 木	ごはん		たけのこのすましじる あつあげとぎゅうにくのみそいため ちくさあえ	牛肉 牛乳 生揚げ わかめ みそ ロースハム	ほうれん草 たまねぎ キャベツ 小松菜 たけのこ えのき茸 白ねぎ にんにく	米 油 さとう でん粉				
18 金	わかめごはん 食育の日		わらびのみそしる さわらのこみやき きりぼしだいこんのいために	みそ 牛乳 さわら わかめ 鶏肉 大豆	にんじん たまねぎ 白ねぎ チンゲン菜 わらび にんにく ぶなしめじ 大根	米 油 さとう	◇◇5月10日◇◇ 新玉ねぎ 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、5月の後半に、玉ねぎの収穫がはじまり、おいしい新玉ねぎが食べられるようになります。			
21 月	ごはん		キムチスープ スタミナなっとう キャベツのこぼあえ	豚肉 牛乳 豆腐 昆布 みそ 納豆	にんじん たまねぎ にんにく 干しいたけ 白ねぎ 白菜 生姜 キャベツ りんご きゅうり	米 油				
22 火	ごはん		かきたまじる さかいみなどサーモンのしおやき げんきもりもりサラダ	たまご 牛乳 生揚げ 鮭 豚肉	にんじん たまねぎ チンゲン菜 白ねぎ オランダスズとう キャベツ レモン	米 でん粉 さとう				
23 水	コッパパン		アスパラとうにゅうのポターージュ ハムステーキ フルーツヨーグルト	鶏肉 牛乳 豆乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ 梨 アスパラガス ぶなしめじ 白ねぎ みかん	コッパパン 豆乳ゼリー ナタデココ	◇◇5月16日◇◇ さんさいうどん 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。			
24 木	ごはん		なまふだんごのすましじる とびうおのメンチカツ いそかあえ	鶏肉 牛乳 とびうお のり	にんじん たまねぎ 生姜 ほうれん草 干しいたけ 白ねぎ キャベツ	米 さとう 油 生麩 パン粉 でん粉				
25 金	ごはん		キャベツのみそしる あげどりのらっきょうソース おかかあえ	生揚げ 牛乳 みそ 鶏肉 かつお節	にんじん キャベツ もやし チンゲン菜 ぶなしめじ 白ねぎ らっきょう	米 油 でん粉 小麦粉 さとう	◇◇5月22日◇◇ 元気もりもりサラダ 元気もりもりサラダは、豚肉と、レモンを使ったサラダです。豚肉のビタミンBが、ごはんをエネルギーに変えてスタミナをつけてくれます。また、野菜やレモンのビタミンが、体の疲れを癒してくれます。小学校では、5月に運動会が開催されます。また、中学生は、6月の西部地区総体に向けて、練習に励んでいるところだと思えます。給食でも、しっかりとした体づくりができる献立を提供して、応援しています！がんばってください！！			
28 月	ごはん		オニオンスープ ミートローフ ごぼうサラダ	ベーコン 牛乳 牛肉 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし セロリー えだ豆 ごぼう マッシュルーム きゅうり 白ねぎ キャベツ	米 油 パン粉 でん粉 さとう				
29 火	ごはん		たけのこのうまに やしししゃも ひじきサラダ	鶏肉 牛乳 がんもどき 子持ちししゃも 焼豚 ひじき	にんじん 生姜 キャベツ さやいんげん たまねぎ とうもろこし たけのこ レモン こんにゃく	米 油 さといも さとう				
30 水	コッパパン		ビーフシチュー とうふハンバーグ グリーンサラダ	牛肉 豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐	にんじん たまねぎ とうもろこし スナップえんどう エリンギ にんにく キャベツ	コッパパン マヨネーズ じゃがいも 油 パン粉 だん粉 さとう				
31 木	ごはん		とうにゅうみそしる いわしのかばやき ごまあえ	油揚げ 牛乳 みそ 豆乳 いわし	にんじん たまねぎ 小松菜 白ねぎ ほうれん草 キャベツ えのき茸	米 油 小麦粉 でん粉 さとう				

担当 栄養職員 河合雅美