

5月 献立予定表



このマークは旬の食材を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 アツいので きをつけて はこびましょう!	ひとくち 一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
				赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]				小学校	中学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18水	ごはん おぼろ豆腐汁 鶏肉とうずらのコトコト煮 もやしのおひたし かんきつ		牛乳	~おぼろ豆腐~ おぼろ豆腐とは木綿豆腐を作る過程で形にする前にかきまぜて固める豆腐です。木綿豆腐より大豆の甘みがそのまま残っているので、木綿豆腐とは一味違った風味になります。	豚肉、ゆし豆腐 鶏肉、うずら卵 かつお節	にんじん にんじん	にんじん 	大根、干しいたけ、ねぎ えだまめ もやし、キャベツ かんきつ	かたくり粉 こんにゃく、さとう	ごま油 ひまわり油	617 kcal 29.3 g 16.7 g 83.2 g 2.5 g	746 kcal 34.5 g 18.5 g 105.1 g 3.0 g	
19木	ごはん チンゲンサイスープ おからハンバーグ ささみサラダ		牛乳	~食事のバランス~ 皆さんは食べ物はいろいろな色に分けられる事を知っていますか? 三色の食品がそろえばバランスのいい食事と言われています。この献立表を見て、三色の色分けをぜひ知ってほしいと思います。	ベーコン 豚肉、おから 鶏肉	にんじん、チンゲンサイ トマト にんじん	玉ねぎ、たけのこ、ねぎ 玉ねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり	さとう、パン粉 さとう	ひまわり油	585 kcal 23.3 g 17.8 g 80.1 g 2.5 g	760 kcal 30.2 g 23.1 g 104.1 g 3.2 g		
20金	ごはん 豚汁 白身魚甘酢あんかけ 磯マヨサラダ		牛乳	~給食のソース~ 給食では色々なソースを作ります。お肉やお魚にソースをかけることで、おかずのレパートリーが増えます。今日は甘酢あんかけです。揚げたお魚に酢でさっぱり食べてくださいね。	豚肉 ほき ハム	にんじん にんじん	にんじん きざみのり	大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり	じゃがいも、こんにゃく かたくり粉、さとう	米油 ノンエッグマヨネーズ	660 kcal 29.3 g 19.3 g 87.8 g 2.5 g	801 kcal 34.4 g 21.7 g 111.9 g 3.0 g	
23月	ごはん ワンタン汁 ブルコギ きゅうりの中華和え ミニトマト(小2個、中3個)		牛乳	~ミニトマト~ 小さな見た目ですが、ミニトマトにはトマトの栄養がギュッとつまっています。皮膚や粘膜の保護をしてくれるので、風邪にかかりにくくなったり、美白効果もあります。旬の食べ物を味わいましょう。	鶏肉、なると 豚肉	にんじん 赤ピーマン、にら にんじん	にんじん ミニトマト	たけのこ、白菜、干しいたけ、ねぎ 玉ねぎ きゅうり、もやし	ワンタン さとう	ごま油、白いりごま ごま油	601 kcal 26.5 g 14.9 g 85.6 g 2.5 g	732 kcal 30.8 g 16.6 g 110 g 3.1 g	
24火	丸パン ミネストローネ コーンコロッケ ハムサラダ		牛乳	~ミネストローネ~ ミネストローネとは「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアの家庭料理です。給食ではたくさんの具を入れて作るのですが、はじめにセロリを炒め香りを出すことで、風味をよくしています。	豚肉 ハム	にんじん、トマト にんじん	にんじん	セロリ、玉ねぎ、しめじ とうもろこし、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	じゃがいも、さとう じゃがいも、さとう、パン粉、小麦粉	ひまわり油 米油 ごま油	666 kcal 21.2 g 23.7 g 89.2 g 2.8 g	824 kcal 26.2 g 29.8 g 96.8 g 3.6 g	
25水	ごはん(有機無農薬米) マーボー豆腐 しゅうまい(小2個、中3個) のり酢和え		牛乳	~マーボー豆腐~ 給食のマーボー豆腐は大きな釜でたくさんのひき肉、野菜を炒め、味付けしたところに100g近い豆腐を入れます。混ぜるのにとても重くなる力仕事ですが、味が均一においしくなるように作っています。	豚肉、豆腐、みそ 肉しゅうまい	にんじん、にら にんじん	玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり	かたくり粉 さとう	ひまわり油、ごま油 ひまわり油	677 kcal 25.8 g 23.7 g 86.7 g 3.1 g	861 kcal 32.1 g 29.4 g 113.2 g 3.5 g		

26 木	ピラフ	～グリーンピース～ ピラフに入っているグリーンピース、少し苦手という人も多いかもしれませんが、成長期の皆さんや筋肉をつけたい人に欠かせない、たんぱく質を多く含む食べ物です。	ツナ	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	地元産コシヒカリ	533 kcal	648 kcal
	レタススープ		ベーコン		しめじ、玉ねぎ、レタス	じゃがいも	26.6 g	30.7 g
	鶏のハーブ焼き		鶏肉				13.5 g	14.6 g
	フレンチサラダ			赤ピーマン	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン	さとう	74.1 g	94.6 g
	牛乳		牛乳				1.6 g	2.0 g
27 金	ごはん	～マンダイ～ あまり聞いたことのない魚かと思いますが、マンダイは海の深いところに生息する魚で、マンボウの仲間です。タイのように味のよい魚をタイにあやかり「たい」と日本人たちが、マンダイという名前を付けたそうです。	厚揚げ、みそ		大根、ねぎ	じゃがいも	689 kcal	837 kcal
	田舎汁		マンダイ			小麥粉、パン粉	20.8 g	23.5 g
	マンダイのフライ		豚肉	にんじん	たけのこ	こんにやく、さとう	86.7 g	111 g
	豚とたけのこの煮つけ		牛乳				2.3 g	2.8 g
	牛乳		牛乳					
30 月	ごはん	～さわら～ さわらという漢字は魚へんに蒼と書きます。その文字通り蒼に多く収穫されることから、春を告げる魚として、昔から親しまれた魚です。今日は甘いみそ味にしました。旬の魚を味わって下さい。	豚肉	にんじん、小松菜	大根、ごぼう	じゃがいも	573 kcal	697 kcal
	さわにわん		さわら、みそ			さとう	28.7 g	33.6 g
	さわら西京みそ漬け焼き		ハム		キャベツ、きゅうり	さとう	73.4 g	94.9 g
	糸寒天サラダ		糸寒天				1.9 g	2.4 g
	牛乳		牛乳					
31 火	フルーツパン	～本に登場する食べ物～ 今週から読書旬間の学校があります。本に登場する食べ物を給食でも紹介したいと思います。今日は「地球の歩き方 世界のグルメ図鑑」からスペイン風オムレツです。		にんじん	りんご、パイ	コッペパン	655 kcal	797 kcal
	コーンスープ		ベーコン	にんじん	白菜、玉ねぎ、たけのこ、とうもろこし	かたくり粉	22.3 g	26.4 g
	スペイン風オムレツ		たまご、ハム	トマト、にんじん	玉ねぎ	じゃがいも、さとう	20.9 g	24.1 g
	ツナサラダ		ツナ	にんじん	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり		92.2 g	115 g
	牛乳		牛乳				2.7 g	3.0 g
							献立は都合により変更になる場合があります	

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格が安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

旬にまつわる言葉

走り …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) …最も多く出回り、おいしい時期。

名残 …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残残しみが大切にいただきます。

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL62-6222 FAX62-6639



<p>アスパラガス</p> <p>そら豆</p> <p>たけのこ</p> <p>はる しゅん やさい にがみ 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>清見</p> <p>菜の花</p> <p>セロリ</p> <p>いちご</p> <p>アサリ</p>	<p>桃</p> <p>とうもろこし</p> <p>すいか</p> <p>枝豆</p> <p>夏</p> <p>置が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>アジ</p> <p>トマト</p> <p>なす</p> <p>きゅうり</p>
<p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>大根</p> <p>冬</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>みかん</p> <p>ほうれん草</p> <p>ねぎ</p> <p>ゆず</p> <p>フリ</p> <p>はくさい</p>	<p>きのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>さつまいも</p> <p>栗</p> <p>秋</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>サンマ</p> <p>柿</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p>

☆鶏肉とうずらのコトコト煮☆

材料 (4人分)

油	小さじ 1
鶏もも肉 (2cm角)	130g
しょうが (おろす)	ひとかけ
こんにやく (短冊切)	130g
うずら卵水煮	140g
さとう	大さじ 1強
しょうゆ	大さじ 1強
酒	小さじ 2
酢	小さじ 2

作り方

- 鍋に油を熱し、鶏肉とおろししょうがを入れていためる。こんにやくも入れ炒める。
- さとう、酒、しょうゆ、酢、うずらの卵を入れ、かぶるくらいの水を入れて弱火でコトコト煮る。
- 水気をとばしながら煮て、味がしみてきたら、むきえだまめを入れて、ひと煮立ちすればできあがり!!

