



5月分 学校給食献立表



日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価
		(赤) おもに体をつくるものとなる	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる	(黄) おもにエネルギーのもととなる			エネルギー (kcal)		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		たんぱく質 (g) 食塩 (g)
1 金	ソフトめん					◇ソフトめん		848	
	牛乳		牛乳						
	焼き餃子 (3個)	◇餃子							
	枝豆サラダ			にんじん	カリフラワー・枝豆	砂糖	ごま油		しょうゆ・酢・塩・こしょう
7 木	ごはん					ご飯		842	
	牛乳		牛乳						
	あじの南蛮漬け	あじ			玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油		しょうゆ・酢・とうがらし
	ブロッコリーと春雨のオイスター煮	ぶた肉		ブロッコリー にんじん	もやし・にんにく	春雨	ごま油		オイスターソース・しょうゆ塩
8 金	五目スープ	とり肉・なると		こまつな	ねぎ	でんぷん		塩・こしょう・しょうゆ 中華スープストック	37.7 2.4
	きなご揚げパン (乳卵無)	きな粉				◇乳卵不使用コッペパン グラニュー糖	油		
	牛乳		牛乳						
	チキンのブラウンソース煮	とり肉		赤ピーマン・トマト ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ		油	赤ワイン・デミグラスソース ピーマン・チュールウ・塩 こしょう	
11 月	ごはん					ご飯		792	
	牛乳		牛乳						
	さわらの塩麹 (しおこじ) 焼き 肉じゃが	◇さわら塩こじ漬け ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・しらたき・枝豆	じゃがいも・砂糖	油		しょうゆ・酒・みりん
	しめじの味噌汁	厚あげ・みそ			大根・しめじ・ねぎ				昆布だし・かつおだし
12 火	ごはん					ご飯		813	
	牛乳		牛乳						
	ビビンバ肉そぼろ	ぶた肉・みそ			しょうが・にんにく 玉ねぎ・たけのこ	砂糖	油・ごま油		しょうゆ・トウバンジャン 酒・テンメンジャン・みりん
	ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし・ねぎ にんにく	砂糖	ごま・ごま油		しょうゆ・酢・こしょう とうがらし
13 水	春雨スープ	とり肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・塩 中華スープストック	31.8 3.9
	コッペパン					◇コッペパン			
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油	デミグラスソース・ケチャップ ウスターソース	
14 木	鶏肉と野菜のカレー炒め	とり肉		にんじん・さやいんげん	カリフラワー		油	カレー粉・しょうゆ・コンソメ	38.9 2.6
	ジュリエンスープ	ウインナー		にんじん	大根・ねぎ		油	塩・こしょう・しょうゆ コンソメ・チキンブイヨン	
	ごはん					ご飯			
	牛乳		牛乳						
15 金	豚肉と厚揚げの味噌炒め	ぶた肉・厚あげ みそ		にんじん	キャベツ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	オイスターソース・酒 トウバンジャン・しょうゆ	808
	ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり とうもろこし	砂糖	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢	
	鶏肉のすまし汁	とり肉		にんじん	玉ねぎ・ねぎ	でんぷん		酒・かつおだし・塩 うすくちしょうゆ	
	ソフトめん					◇ソフトめん			
18 月	牛乳		牛乳						
	鶏肉の甘夏ソース	とり肉			ねぎ・甘夏	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ	
	わかめと寒天のサラダ	まぐろ	寒天・わかめ	にんじん	もやし	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ こしょう	
	肉団子のすまし汁	◇とりつくね		にんじん	大根・えのきたけ ねぎ			酒・うすくちしょうゆ・塩 かつおだし	
19 火	ごはん					ご飯		871	
	牛乳		牛乳						
	オレンジ				オレンジ				
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ			キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖	油		酢・しょうゆ・塩・こしょう
20 水	スパイスチキンカレー	とり肉		にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ ◇ソテー・オニオン	じゃがいも・砂糖 こむぎこ	油	赤ワイン・チャツネ・しょうゆ トマトソース・チキンブイヨン カレー粉・こしょう・ローレル ガラムマサラ・ターメリック・塩	26.2 3.5
	黒パン					◇黒パン			
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◇オムレツ							
20 水	パンネのミートソース	ぶた肉		トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	オリーブ油	赤ワイン・ケチャップ・塩 ハヤシブレイク・こしょう	33.4 3.5
	コンソメスープ	とり肉			キャベツ・玉ねぎ えのきたけ		油	チキンブイヨン・コンソメ・塩 ガーリックパウダー・こしょう	

※ 日本の郷土料理 【大分県】 ※

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)
		(赤) おもに体をつくるものとなる	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる	(黄) おもにエネルギーのものとなる					
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもに炭水化物	おもにビタミンC	おもに脂質			
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂				
21 木	ごはん					ご飯		787	
	牛乳		牛乳						
	豆腐ハンバーグたまねぎソース	◇豆腐ハンバーグ		玉ねぎ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	切り干し大根の煮物	ちくわ	にんじん	切干大根・しらたき 枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・かつおだし みりん		
若竹汁		わかめ	にんじん	たけのこ・大根 えのきたけ・ねぎ			うすくちしょうゆ・塩・酒 かつおだし	26.3 2.8	
22 金	ソフトめん	世界の料理献立 台湾(たいわん)				◇ソフトめん		787	
	牛乳		牛乳						
	小籠包(しょうろんぼう)(3個)	◇小籠包							
	台湾産生バイナップルの杏仁(あんじん)豆腐			もも・バインアップル	◇杏仁豆腐ミックス				
台湾牛肉麺(にゅうろうめん)スープ	牛肉	にんじん チンゲンサイ	しょうが・にんにく 玉ねぎ・ねぎ		油	酒・中華スープストック・塩 しょうゆ・トウバンジャン オイスターソース・ガラスープ	28.8 2.8		
25 月	ごはん					ご飯		759	
	牛乳		牛乳						
	いかのチリソース	いか		玉ねぎ・しょうが にんにく	砂糖・でんぷん	油	トウバンジャン・ケチャップ 酢・しょうゆ		
	のりとキャベツのチレグサラダ	のり	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう ガーリックパウダー		
小松菜の中華スープ	ぶた肉	にんじん・こまつな		春雨	ごま油	中華スープストック しょうゆ・塩・こしょう	27.9 2.4		
26 火	ごはん					ご飯		835	
	牛乳		牛乳						
	フルーツゼリー和え				◇彩り三色ゼリー ◇みかんゼリー				
	グリーンサラダ		ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	酢・ガーリックパウダー こしょう・塩		
ハヤシチュー	ぶた肉	にんじん・トマト	しょうが・玉ねぎ		油	ケチャップ・ハヤシブレイク デミグラスソース・中濃ソース	23.1 2.3		
27 水	ミルクパン					◇ミルクパン		761	
	飲むヨーグルト		のむヨーグルト						
	チキンソテーラタウィユソース	とり肉	◇スパニッシュグリル トマト	玉ねぎ・にんにく		油・オリーブ油	白ワイン・塩・こしょう ケチャップ		
	マスタードレッシングサラダ	まぐろ		キャベツ・きゅうり	砂糖	油・オリーブ油	粒マスタード・しょうゆ 酢・塩・こしょう		
米粉豆乳スープ	ベーコン・豆乳	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ	米粉	オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう	37.4 3.6		
28 木	ごはん					ご飯		832	
	牛乳		牛乳						
	いわしフライ	◇いわしフライ				油			
	たけのこ五目ごはんの具	油あげ・とり肉	にんじん	しょうが・ごぼう たけのこ・干しいたけ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん		
大根と厚揚げの味噌汁	厚あげ・みそ	にんじん・こまつな	大根・えのきたけ			かつおだし	30.5 2.5		
29 金	ごはん					ご飯		740	
	牛乳		牛乳						
	塩麻婆豆腐	とうふ・ぶた肉	にんじん・にら	しょうが・にんにく ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・中華スープストック・塩 うすくちしょうゆ・とうがらし		
	もやしの昆布和え		しおこんぶ	にんじん	もやし・きゅうり		ごま油		
チンゲンサイの中華スープ	とり肉・なると	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	でんぷん	ごま油	こしょう・オイスターソース とりがらスープ・しょうゆ・塩	32.0 2.8		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。
 ※ ◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。
 ※ 食物アレルギー等で加工食品の詳しい資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしよくだより

① 世界の料理献立 ② 台湾(たいわん)

台湾は、東京から約2000キロ離れている、日本の南西に位置する島国です。面積は日本の九州と同じくらいの大きさです。

外食文化が盛んで、まちは屋台(やたい)がたくさんあります。夕飯オカドリンクや、小籠包(しょうろんぼう)、牛肉麺(にゅうろうめん)などは人気の定番メニューです。

気候は1年を通して温暖でバインアップルやバナナ、マンゴーなどが育ちます。

普通のバインアップルの芯の部分はかたくて食べられませんが、台湾のバインアップルは芯の部分まであくやわらかいので食べることができます。

今月は、台湾で育った生のバインアップルを給食センターでカットして、杏仁豆腐と合わせた「台湾産生バインアップルの杏仁豆腐」が登場します。楽しみにしてくださいね!



食べ物クイズ

Q 春においしい食べ物の一つであるたけのこは、どの部分を食べていますでしょうか? ①根 ②茎(くき) ③葉



● 鶏肉の甘夏ソース

人気 守谷市 給食レシピ

レシピコメント

旬の甘夏みかんをたっぷり使った、鶏肉によく合う爽やかなソースです。甘夏ならではの豊かな香りと鮮やかな彩り、そして程よい酸味が食欲をそそります。ソースに加える甘夏の果肉は、お好みに合わせて形を残しても、へらで軽くほくしても美味しくいただけます。



材料(4人分)

鶏肉(皮なし)	...	200	g
酒	...	小さじ	1
しょうゆ	...	大さじ	1/2
でんぷん	...	60	g
揚げ油	...	適量	
長ねぎ	...	15	g
しょうゆ	...	小さじ	1
甘夏みかん缶	...	40	g
砂糖	...	小さじ	1
ごま油	...	少々	

作り方

- 鶏肉は食べやすい大きさに切ります。鶏肉に※の酒・しょうゆで下味をつけます。
- 鶏肉にでんぷんをまぶし、余分な粉は軽くたいておとします。
- 揚げ油を170度に熱し、4〜5分揚げ中までしっかり火を通します。
- ソースを作ります。長ねぎはみじん切りにします。
- フライパンにごま油を熱し長ねぎを炒め、しょうゆ・甘夏みかん・砂糖を加えてひと煮立ちさせます。
- 皿に鶏肉を盛り、ソースをかけてできあがり。

※ 土の中にとまっている芯の部分を除いて食べています。取除いておくであれば、ツリが少なくなり、そのままでも食べられます。