





5月の献立目標 新〇〇を味わおう

予定献立表

曜日	こ ん だ て め い	ざいりょうめい			ねつりょう キロカロリー	たんぱくしつ グラム	えんぶ グラム	基本献立	ひとくちメモ
		あ か ちやくになるもの	き ちからやねつになるもの	み どり からだのちょうしをとのえるもの					
2月	ぎゅうにゅう チャーハン にらいたりたまごやき ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、とうもろこし にら、チンゲンサイ もやし、しいたけ	(小)588 (中)755	25.5 31.3	2.3 3.2	④ 新〇〇を 食べよう! 	
6金	ぎゅうにゅう、ごはん かつおとしんじがのこうみあげ ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ、ぶたにく とうふ、みそ	こめ でんぶん、じゃがいも さとう、あぶら、ごま	しょうが、たまねぎ こまつな、にんじん、キャベツ もやし、ねぎ、だいこん ごぼう、こんにゃく、しいたけ	626 792	25.2 30.7	2.1 2.7		
9月	ぎゅうにゅう チキンカレーライス しんごぼうのサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、ごぼう キャベツ、ロメインレタス	623 796	18.2 21.9	1.8 2.2	③	
10火	ぎゅうにゅう はるキャベツのスパゲティ ちくわとわかめのサラダ パインケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ、わかめ たまご	スパゲティ あぶら、さとう ごま、こむぎこ バター	にんじん、キャベツ、にんにく たまねぎ、とうもろこし しめじ、こまつな、だいこん もやし、パナップル	594 759	20.7 25.8	1.9 2.5		
11水	ぎゅうにゅう、コッペパン チリコンカン やさいスープ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう きんときまめ、ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも さとう	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、マッシュルーム セロリ、キャベツ みかん、パナップル、もも	616 778	24.1 30.0	3.0 3.8	今月の食材	
12木	ぎゅうにゅう、 ごはん さわらのみそだれかけ ちくさあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ	こめ さとう ごま あぶら	しょうが、ほうれんそう にんじん、キャベツ、もやし とうもろこし、ねぎ、だいこん ごぼう、しいたけ、こんにゃく	599 750	26.2 31.5	1.8 2.2	★ 	
13金	ぎゅうにゅう さんさいごはん あげとうふのあんかけ はるキャベツのみそじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ、わかめ	こめ あぶら でんぶん、こめこ じゃがいも	にんじん、わらび、たけのこ ごぼう、しいたけ ねぎ、しょうが たまねぎ、キャベツ、しめじ	588 769	17.8 23.2	2.6 3.7		たけのこ スナップえんどう
16月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに しんじゃがいものにっころがし やまぶきあえ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく たまご	こめ さとう、ごま じゃがいも、あぶら ごま	にんじん、しょうが たまねぎ、こんにゃく こまつな、キャベツ	625 791	21.4 26.2	1.7 2.4		
17火	ぎゅうにゅう、ごはん ユーリンチー ちゅうかあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ、もずく	こめ でんぶん、さとう はるさめ、あぶら ごま	しょうが、しろねぎ こまつな、にんじん もやし、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	661 833	21.3 26.3	1.9 2.5		グリーンピース
18水	ぎゅうにゅう、コッペパン しんたまねぎのクリームシチュー アスパラとツナのサラダ あまなつ	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ツナ、わかめ	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、たまねぎ マッシュルーム アスパラガス、キャベツ あまなつ	624 780	23.0 27.9	2.1 3.0	⑦ グリーンピースは、「えんどう豆」のまだ熟していない豆です。色が青いため、別名「青豆」や「青えんどう」とも言います。この季節ならではの生のグリーンピースを、27日に豆ごはんでいただきます。	
19木	ぎゅうにゅう おやこどんぶり きりほしだいこんのあますあえ しんごぼうのころころあげ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご あぶらあげ あおのり	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん、ねぎ たまねぎ、こまつな きりほしだいこん、しいたけ ごぼう	660 841	23.3 28.7	1.9 2.7		
20金	ぎゅうにゅう ぶち食べんさい!Oピラフ とりにくとやさいのトマトにこみ スナップえんどうのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく	こめ バター じゃがいも、さとう あぶら	にんじん、にんにく、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし、トマト ロメインレタス、しめじ、セロリ スナップえんどう、キャベツ	584 749	20.0 24.6	2.1 2.5	今月の郷土料理	
23月	ぎゅうにゅう、ごはん あつあげのちゅうかに やさいのナムル メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう、でんぶん あぶら、ごま	にんじん、ピーマン、にんにく しょうが、たまねぎ、しいたけ こまつな、だいこん、もやし メロン	621 784	22.5 27.7	1.7 2.1		
24火	ぎゅうにゅう だいずうどん さばのたつたあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう だいず、かまぼこ、わかめ あぶらあげ、さば ちりめん、のり	うどん あぶら でんぶん	にんじん、ねぎ たまねぎ、しめじ しょうが、こまつな キャベツ、もやし	587 710	27.5 32.9	2.7 3.4	◎ 24日(火) 江田島市 「大豆うどん」 昔、米の栽培がむずかしい島しょ部では、米の代わりに大豆を植えていました。大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養満点です。その大豆をうどんにつまみ取り入れた、昔の人々の知恵から生まれた料理です。だしに大豆のゆで汁も加えて、まろやかな風味を出しています。	
25水	ぎゅうにゅう、くろパン とりにくとやさいのスープに こまつなとひじきのサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき	パン じゃがいも、あぶら ごま さとう	にんじん、にんにく、たまねぎ セロリ、しめじ キャベツ、こまつな みかんジュース	615 772	22.3 27.3	2.4 3.3		
26木	ぎゅうにゅう、ごはん きりほしだいこんのたまごやき くるみあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめ さとう くるみ あぶら	きりほしだいこん、たまねぎ とうもろこし、こまつな、にんじん キャベツ、もやし、しょうが、ごぼう しめじ、こんにゃく、しろねぎ	605 767	23.6 28.9	1.9 2.4		
27金	ぎゅうにゅう まめごはん こうやどうふのうまに ごますあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	こめ じゃがいも さとう、あぶら ごま	グリーンピース、にんじん ねぎ、たまねぎ、こんにゃく しめじ、キャベツ もやし、きゅうり	617 781	23.4 28.7	2.2 2.8	②	
30月	ぎゅうにゅう、ごはん いかのまつかさあげ おひたし さわにわん	ぎゅうにゅう いか かつおぶし ぶたにく	こめ でんぶん あぶら さとう	ほうれんそう、にんじん キャベツ、ねぎ たけのこ、だいこん えのきたけ、ごぼう	617 768	25.4 30.5	1.8 2.2		
31火	ぎゅうにゅう、むぎごはん もりもりたべるくんふりかけ ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん、だいず、とりにく さつまあげ、こんぶ とうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぶん	こまつな、にんじん ごぼう、だいこん こんにゃく、しいたけ たまねぎ、えのきたけ	621 797	24.4 29.8	1.8 2.3	⑥ 	



★ 12日は栗谷産のお米を使用しています。
 ◎ 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
 ● 24日は広島県江田島市の郷土料理です。
 ※ 都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。

大竹市のホームページのフェイスブックに、
 毎日の給食や、作る様子などを掲載しています。
 ぜひご覧ください

大竹市 検索



手洗いをきちんとしましょう!

給食を食べる前には、石鹸をよく泡立てて、しっかり手を洗いましょう!
 洗う時間は、30秒が目安です。
 洗った後は、よく拭いてから、アルコールを
 手にもみこむようにつけましょう。

