

5月の献立目標 新〇〇を味わおう

予定献立表

大竹市給食センター

曜日	こ ん だ て め い	ざいりょうめい			ねつりょ う	たんぱく しつ	えんぶん	基本 献立	ひとくちメモ
		あ か	き	み どり					
		ちやにくになるもの	ちからやねつに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの					
1 木	ぎゅうにゅう、ごはん いかのかりんあげ ごまあえ わかだけじる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ、かまぼこ とうふ、わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう、ごま	しょうが、ほうれんそう、にんじん キャベツ、もやし、たまねぎ たけのこ、えのきたけ	(小)580 (中)738	23.6 28.8	2.1 2.5	⑥	新〇〇を 味わおう！  5月は、新(春)キャベツ・新たまねぎ・新じゃがいも・新ごぼうなどの「新もの」がとれる季節です。みずみずしくてやわらかく、甘みがあり、香りがよいのが特徴です。
2 金	ぎゅうにゅう、むぎごはん ひじきのふりかけ ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき、だいず とりにく、さつまあげ こんぶ、とうふ、たまご	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぶん	にんじん、ごぼう、だいこん こんにゃく、しいたけ、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	588 760	24.5 30.1	1.7 2.2		
7 水	ぎゅうにゅう セルフサンドイッチ とりにくとやさいのスープに クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	パン じゃがいも マヨネーズ、あぶら さとう	にんじん、キャベツ、にんにく たまねぎ、セロリ、しめじ ぶどうジュース	588 739	21.9 26.9	2.4 3.2		
8 木	ぎゅうにゅう おやこどんぶり きりぼしだいこんのあますあえ きんときまめのにも	ぎゅうにゅう とりにく、たまご あぶらあげ きんときまめ	こめ さとう あぶら	にんじん、ねぎ たまねぎ、こまつな きりぼしだいこん、しいたけ	635 809	25.5 31.3	1.9 2.6		
9 金	ぎゅうにゅう、ごはん しんじゃがいもとさかなのこうみあげ いそかあえ はるキャベツのみそじる	ぎゅうにゅう ホキ ちりめん、のり あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら	しょうが、こまつな にんじん、キャベツ、もやし ねぎ、たまねぎ、しめじ	596 753	22.2 26.8	2.1 2.7	⑤ ◎	今月の食材 新玉ねぎ  春に収穫する「新玉ねぎ」は、ほかの季節のものに比べて、やわらかく、辛みが少なく、ジュシーなのが特徴です。 この時期の給食の玉ねぎは、大竹地区の「農事組合」のみなさんが、給食用につくってくださったものを使っています。
12 月	ぎゅうにゅう、ごはん あつあげのいために ナムル アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく、みそ かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん あぶら、ごま アーモンド	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、しいたけ、キャベツ こまつな、だいこん、もやし	596 759	23.7 29.0	1.8 2.2		
13 火	ぎゅうにゅう だいばうどん さばのたつたあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう だいず、かまぼこ あぶらあげ、わかめ さば、ツナ	うどん あぶら でんぶん さとう、ごま	にんじん、ねぎ、たまねぎ しめじ、しょうが キャベツ、もやし	580 710	26.8 32.6	2.5 3.2		
14 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 はるキャベツのサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ちりめん	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、こまつな キャベツ、りんご	581 745	21.9 27.6	2.1 3.2		
15 木	ぎゅうにゅう チャーハン はるさめスープ こくとうむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら はるさめ こむぎこ、さとう	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、とうもろこし たまねぎ、キャベツ、しろねぎ	580 737	19.8 24.2	2.1 2.6	■	スナップえんどう  豆が成長して大きくなっても“さや”が固くならないので、さやごと食べることができます。 21日に『サラダ』でいただきます。この日は大竹市で作られたスナップえんどうが届く予定です。
16 金	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき とさあえ すましじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく、チーズ かつおぶし、かまぼこ とうふ、わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん、たまねぎ とうもろこし、グリーンピース こまつな、キャベツ もやし、えのきたけ	575 728	25.4 31.2	1.7 2.2		
19 月	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ ごぼうのころころあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、わかめ あおのり	こめ さとう、でんぶん あぶら、はるさめ ごま	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ こまつな、にんじん もやし、ごぼう	606 769	23.0 28.1	2.2 2.8		
20 火	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ よしのに しんたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう ちりめん、とりにく あぶらあげ あつあげ、みそ	こめ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぶん	にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	601 762	22.6 28.0	2.5 3.1		
21 水	ぎゅうにゅう、コッペパン とりのマーマレードソースかけ スナップえんどうのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン マーマレード さとう、あぶら じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん スナップえんどう、キャベツ、トマト トマトジュース、たまねぎ セロリ、とうもろこし	573 718	26.5 31.8	2.2 2.9	②	今月の郷土料理 13日(火) 江田島市 「大豆うどん」 昔から雨が少なく、米の栽培が難しい江田島市では、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うまく取り入れた、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。 
22 木	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう 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 くきわかめ ぶたにく たまご	こめ さとう、あぶら ごま、じゃがいも	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	578 733	21.3 25.8	2.0 2.8		
23 金	ぎゅうにゅう、ごはん さわらのさいきょうやき だいずいりおひたし とうふじる	ぎゅうにゅう さわら、みそ だいず、かつおぶし わかめ、とうふ	こめ さとう	こまつな、にんじん、もやし ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	590 736	28.2 33.8	2.1 2.5		
26 月	ぎゅうにゅう ひじきごはん こうやどうふのうまに ちりめんあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、ひじき とりにく、こうやどうふ ちりめん	こめ さとう、あぶら じゃがいも ごま	にんじん、ごぼう たまねぎ、こんにゃく、しめじ こまつな、キャベツ、もやし	576 743	24.5 30.5	2.3 3.0		
27 火	ぎゅうにゅう しんごぼうのスパゲティ ツナサラダ パインケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ 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、ねぎ、にんにく たまねぎ、ごぼう、しめじ こまつな、キャベツ、パインアップル	578 742	23.3 29.4	1.6 2.2	③	
28 水	ぎゅうにゅう、コッペパン ヘルシーミートローフ やさいのドレッシングあえ しんたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにく ぶたにく、たまご	パン パンこ、さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ にんじん、セロリ	576 724	28.2 35.4	2.7 3.5		
29 木	ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり ワンタンスープ フライビーンズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいず	こめ でんぶん、あぶら ワンタンのかわ さとう	にんじん、しょうが、たまねぎ しいたけ、たけのこ、キャベツ しろねぎ、チンゲンサイ、もやし	619 784	27.4 33.9	2.2 2.8		
30 金	ぎゅうにゅう ボークカレーライス わかめサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちりめん	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、キャベツ もやし、みかんジュース	589 760	19.9 24.3	1.8 2.3		

◎ 13日は広島県江田島市の郷土料理です。
■ 19日は食育の日・かみかみ献立です。
※ 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。



毎日の給食の様子や、食に関する情報を
大竹市の公式facebookに投稿しています。
右のQRコードからアクセスできます♪

