

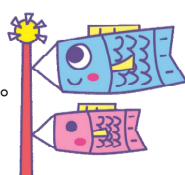
5月の献立目標 新〇〇を味わおう

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	キロカロリー	グラム	グラム		
1金	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	(小)577 (中)732	19.5 23.7	2.0 2.5	④	新〇〇を 味わおう!  5月は、新(春)キャベツ・新玉ねぎ・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。
7木	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり ワタンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ さとう、ごま あぶら ワタンのかわ	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ しいたけ、しろねぎ、りんご	572 723	22.6 27.5	1.8 2.4		
8金	ぎゅうにゅう、ごはん あつあげのいために やさいのナムル ごぼうのころころあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ、みそ あおのり	こめ さとう でんぶん あぶら、ごま	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、ごぼう	592 754	21.1 25.9	1.8 2.2		
11月	ぎゅうにゅう ポークカレーライス わかめサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ	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、ぶどうジュース	577 742	19.4 23.6	1.8 2.4	③	
12火	ぎゅうにゅう だいごうどん さばのたつたあげ キャベツのごますあえ	ぎゅうにゅう だいご、かまぼこ あぶらあげ わかめ、さば	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、こまつな キャベツ、もやし	572 702	25.7 31.4	2.6 3.2	⑤ ◎	今月の食材 
13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 スナッフえんどうのサラダ やさいスープ	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、スナッフえんどう キャベツ、たまねぎ、セロリ	571 708	26.9 32.4	2.4 3.1		新玉ねぎ 
14木	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに しんじゃがいも のそぼろに やまぶきあえ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ とりにく ぶたにく、たまご	こめ さとう、ごま じゃがいも あぶら	にんじん、たまねぎ、こんにゃく グリーンピース、こまつな、キャベツ	583 742	23.8 29.2	1.5 2.2		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。
15金	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき とさあえ しんたまねぎ のみそしる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、かつおぶし あつあげ、みそ	こめ さとう あぶら	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、こまつな にんじん、キャベツ、もやし ねぎ、えのきたけ	579 734	24.8 30.7	2.3 2.9		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たくさん使っています。
18月	ぎゅうにゅう、 ごはん さわらのしょうがふうみやき ちりめんあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう さわら ちりめん とりにく	こめ さとう ごま	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、ごぼう こんにゃく、しいたけ	570 712	26.6 32.1	1.8 2.2	★	
19火	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 フライピンス	ぎゅうにゅう とりにく、たまご あぶらあげ だいご	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	655 832	26.8 32.9	2.0 2.6	■	スナッフえんどう 
20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 いろどりサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	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 とうもろこし、みかんジュース	595 767	21.3 26.8	2.2 3.2	⑦	豆が成長して大きくなってても「さや」が固くならないので、さよごと食べることができます。
21木	ぎゅうにゅう とりめし こうやどうふのうまに いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく こうやどうふ ちりめん、のり	こめ さとう、あぶら じゃがいも	ごぼう、にんにく、にんじん たまねぎ、こんにゃく、しめじ こまつな、キャベツ、もやし	641 817	29.2 36.3	2.5 3.1	②	13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フえんどうが届く予定です。
22金	ぎゅうにゅう、むぎごはん くきわかめのつくだにふう よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく、あぶらあげ とうふ、たまご	こめ、むぎ さとう、あぶら ごま、じゃがいも 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	570 732	23.3 28.6	2.5 3.3	⑥	今月の郷土料理
25月	ぎゅうにゅう、ごはん あげあげちくわ ごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ちくわ、あおのり あぶらあげ ぶたにく	こめ こむぎこ あぶら さとう、ごま	ほうれんそう、にんじん、キャベツ もやし、ねぎ、だいこん えのきたけ、ごぼう	577 753	21.6 27.4	2.3 3.2		12日(火) 江田島市 「大豆うどん」
26火	ぎゅうにゅう しんごぼう のスバゲティ ツナサラダ パウンドケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご	スバゲティ 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 キャベツ、もやし	587 749	22.3 27.6	1.6 2.2		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。
27水	ぎゅうにゅう、こめこパン チーズいりオムレツ ちりめんサラダ しんたまねぎ のスープ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく チーズ ちりめん	こめこパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ、セロリ	587 780	30.0 39.4	2.7 3.8		
28木	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、わかめ かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん あぶら、はるさめ ごま、アーモンド	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	594 753	24.0 29.3	2.1 2.7		
29金	ぎゅうにゅう、ごはん ひじきのふりかけ しんじゃがいも のにっころがし だいごいりおひたし	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき ぶたにく、だいご かつおぶし、わかめ	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、しょうが、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース こまつな、もやし	571 730	21.5 26.2	1.4 1.8		

- ◎ 12日は広島県江田島市の郷土料理です。
- ★ 18日は栗谷産のお米を使用しています。
- 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♪

