

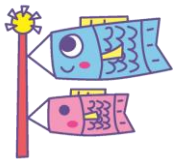
5月の献立目標 新〇〇を味わおう

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	えんぶん	基本献立	ひとくちメモ
		あ か	き	み どり	キロカロリー	グラム	グラム		
		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水	ぎゅうにゅう、コッペパン ボークビーンズ かみかみサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう だいず、ぶたにく ちりめん	パン じゃがいも さとう、あぶら アーモンド	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、だいこん キャベツ、とうもろこし みかんジュース	(小)612	26.0	2.3		新〇〇を 味わおう！  5月は、新キャベツ・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。
				(中)774	31.9	3.2			
2木	ぎゅうにゅう、むぎごはん はりはりづけ よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく、あぶらあげ とうふ、たまご	こめ、むぎ さとう じゃがいも、あぶら でんぶん	きりぼしだいこん、にんじん ごぼう、こんにゃく、しいたけ ねぎ、たまねぎ、えのきだけ	581	22.6	1.9	⑥	
				747	27.7	2.6			
7火	ぎゅうにゅう げんきですか!?!どんぶり ワントンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう、ごま ワントンのかわ、あぶら	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、もやし チンゲンサイ、しろねぎ りんご	575	23.3	1.8		
				726	28.5	2.4			
8水	ぎゅうにゅう、コッペパン チーズいりオムレツ ポテトのあっさりサラダ とりにくとやさいのスープに	ぎゅうにゅう たまご、チーズ ツナ とりにく	パン あぶら、さとう じゃがいも、ごま	たまねぎ、グリーンピース、にんじん キャベツ、とうもろこし セロリ、しめじ	593	30.8	2.7		
				747	38.1	3.6			
9木	ぎゅうにゅう、ごはん さわらのしょうがふうみやき ごますあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さわら とうふ	こめ さとう ごま あぶら	しょうが、にんじん、こまつな キャベツ、もやし、ねぎ だいこん、ごぼう、しいたけ こんにゃく	572	26.2	1.7		
				715	31.4	2.0			
10金	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ ごもくに しんたまねぎのみそしる	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、あつあげ、みそ	こめ ごま、あぶら じゃがいも、さとう	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、えのきだけ	605	24.2	2.3	★	今月の食材
				772	29.7	3.0	新玉ねぎ		
13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うがし 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	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	583	21.4	1.5		
				742	26.2	2.2			
14火	ぎゅうにゅう だいばうどん さばのたつたあげ ツナとこまつなのあえもの	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、こまつな キャベツ、もやし、とうもろこし	584	27.1	2.6	⑤ ◎	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、辛みが少なくして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。
				714	32.7	3.2			
15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 しんたまねぎのスープ	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、しょうが にんじん、スナッフえんどう キャベツ、たまねぎ、セロリ	576	25.8	2.4		
				712	31.3	3.1			
16木	ぎゅうにゅう ぶちたべんさい!!Oピラフ ミネストローネ チーズむしケーキ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく チーズ	こめ バター じゃがいも、あぶら こむぎこ、さとう	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 ロメインレタス、トマト トマトジュース、セロリ、キャベツ	586	18.6	2.2	★	
				745	22.5	2.9			
7金	ぎゅうにゅう おやかどんぶり きりぼ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 あぶら さとう でんぶん	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、ごぼう	608	23.7	1.9		グリーンピース  えんどう豆が成長する前の若い状態で収穫する「グリーンピース」は、野菜の仲間に分類されます。生のグリーンピースが食べられるのはこの時期だけです。30日に『豆ごはん』で登場します。
				773	29.0	2.7			
20月	ぎゅうにゅう ボークカレーライス はるキャベツのサラダ あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 こまつな、キャベツ あまなつ	582	19.7	1.7	③	
				731	23.9	2.2			
21火	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき とさあえ とんじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく、チーズ かつおぶし とうふ、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 ほうれんそう、にんじん、キャベツ もやし、ねぎ、だいこん ごぼう、しいたけ、こんにゃく	578	26.2	2.3		
				733	32.4	2.9			
22水	ぎゅうにゅう、コッペパン チリコンカン やさいスープ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく	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 ぶどうジュース	578	25.0	2.7		
				727	31.0	3.5			
23木	ぎゅうにゅう、ごはん ひじきのふりかけ あつあげのいために やさいのナムル	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき ぶたにく、あつあげ みそ	こめ ごま、あぶら さとう、でんぶん	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	584	22.6	1.9		今月の郷土料理
				742	27.7	2.3			
24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 さわにわん	ぎゅうにゅう ホキ ちりめん、のり ぶたにく	こめ じゃがいも、でんぶん さとう、あぶら	しょうが、こまつな にんじん、キャベツ、もやし ねぎ、たけのこ、たまねぎ えのきだけ、ごぼう	578	22.8	1.6	★	14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、まるやかな風味を出しています。 
				732	27.9	2.0			
27月	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 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、キャベツ	605	25.1	2.2		
				767	30.8	2.9			
28火	ぎゅうにゅう しんごぼうのスパゲティ いかのカレーあげ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ	スパゲティ あぶら こむぎこ、でんぶん さとう、ごま	にんじん、ねぎ、にんにく たまねぎ、ごぼう、しめじ にんじん、きゅうり、もやし	586	28.4	1.9		
				734	34.7	2.5			
29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 ツナサラダ メロン	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ツナ	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、こまつな キャベツ、メロン	584	23.0	2.2	⑦	
				745	28.7	3.1			
30木	ぎゅうにゅう まめごはん こうやどうふのうまに ごまあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あぶらあげ	こめ じゃがいも あぶら さとう、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 こまつな、もやし、キャベツ	593	23.7	2.2	②	
				753	29.1	2.8			
31金	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう しんじゃがいものそぼろに だいずいりおひたし	ぎゅうにゅう くきわかめ、とりにく ぶたにく、だいず かつおぶし、わかめ	こめ さとう、あぶら ごま、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こんにゃく こまつな、もやし、キャベツ	576	24.0	2.3		
				729	29.6	3.0			

★ 10・16・24日は栗谷産のお米を使用しています。
◎ 14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。



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♪

