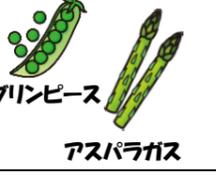


# 5月の献立目標 新〇〇を味わおう

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	えんぶん グラム	基本 献立	ひとくちメモ
		あ か ちやにくになるもの	き ちからやねつに なるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの					
6 木	ぎゅうにゅう、ごはん さわらのしょうがふうみやき おひたし とんじる	ぎゅうにゅう さわら、かつおぶし ぶたにく、あつあげ みそ	こめ さとう	しょうが、にんじん ほうれんそう、キャベツ ねぎ、たまねぎ、ごぼう こんにゃく、しいたけ	(小)616 (中)768	29.2 35.4	2.0 2.5	<b>新〇〇を 食べよう!</b>  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。	
7 金	ぎゅうにゅう さんさいごはん あつあげのそぼろに すみそあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、あつあげ ぶたにく、とりにく、みそ ちくわ、わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん	にんじん、わらび、たけのこ ごぼう、しいたけ、たまねぎ グリーンピース、しろねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、もやし	649 827	27.9 35.0	2.5 3.1		
10 月	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ 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 ちりめん ぶたにく たまご	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ、こんにゃく にんじん、グリーンピース しょうが、こまつな キャベツ	627 792	22.4 27.7	1.4 2.0		
11 火	ぎゅうにゅう <b>だいずうどん</b> 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 あぶらあげ、わかめ さば、ちりめん、のり	うどん あぶら でんぷん	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	601 726	28.8 34.0	2.7 3.5		
12 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 はっさく	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、グリーンピース キャベツ、きゅうり はっさく	612 763	23.4 28.4	2.2 2.9		
13 木	ぎゅうにゅう、ごはん にらいたまごやき ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく とうふ、かまぼこ わかめ	こめ さとう あぶら ごま	にら、にんじん、たまねぎ きくらげ、ほうれんそう だいこん、もやし ねぎ、えのきだけ	603 762	24.3 29.6	2.0 2.4		
14 金	ぎゅうにゅう しんごぼうのピラフ とりにくとやさいのスープに フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	こめ バター、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、ねぎ ごぼう、とうもろこし、たまねぎ キャベツ、セロリー、しめじ、にんにく みかん、もも、パイナップル	625 793	20.0 24.3	1.7 2.3		
17 月	ぎゅうにゅう、ごはん すぶた ちゅうかあえ あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	こめ でんぷん、さとう あぶら、はるさめ ごま	にんじん、ピーマン、たまねぎ たけのこ、しいたけ、しょうが にんにく、キャベツ、きゅうり もやし、あまなつ	679 858	23.2 28.2	1.1 1.4		
18 火	ぎゅうにゅう おやこどんぶり ぐたくさんじる きんときまめのにも	ぎゅうにゅう とりにく、たまご あつあげ きんときまめ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん、ねぎ たまねぎ、こまつな だいこん、こんにゃく しめじ	680 865	27.8 34.4	2.2 2.9		
19 水	ぎゅうにゅう、コッペパン タンドリーチキン <b>かみかみサラダ</b> しんたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく、ヨーグルト ちりめん ぶたにく	パン さとう、アーモンド あぶら じゃがいも	にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし たまねぎ セロリー	626 773	29.3 35.3	2.8 3.7		
20 木	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに こうやどうふのたまごとし スナップえんどうのごまあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし、こんぶ こうやどうふ、たまご とりにく、ちくわ	こめ さとう、ごま じゃがいも あぶら	にんじん、ねぎ たまねぎ、しめじ こんにゃく スナップえんどう、キャベツ	644 817	25.1 31.1	2.0 2.6		
21 金	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしおやき、だいこんおろし ひじきのいために しんじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば、さつまあげ ひじき、とうふ みそ、わかめ	こめ さとう、ごま あぶら じゃがいも	だいこん、にんじん こんにゃく ねぎ、たまねぎ えのきだけ	633 794	27.2 32.4	2.9 3.7		
24 月	ぎゅうにゅう チキンカレーライス アスパラのサラダ メロン	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	たまねぎ、グリーンピース、しょうが にんにく、りんご、にんじん アスパラガス、キャベツ とうもろこし、メロン	609 778	19.6 24.0	1.7 2.3		
25 火	ぎゅうにゅう しんごぼうのスパゲティ ヘルシーミートローフ はるさやべつのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにく とうふ たまご	スパゲティ あぶら、パンこ さとう アーモンド	にんじん、ねぎ、ごぼう たまねぎ、しめじ にんにく こまつな、キャベツ	618 755	29.5 36.2	2.2 2.9		
26 水	ぎゅうにゅう フィッシュバーガー ミネストローネ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう ホキ たまご ぶたにく	パン、こむぎこ パンこ、さとう あぶら じゃがいも	キャベツ、にんじん トマト、たまねぎ、にんにく とうもろこし、セロリー みかんジュース	620 778	26.2 32.1	2.6 3.3		
27 木	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、たまご とうふ、わかめ、こんぶ	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぷん	こまつな、にんじん だいこん、ごぼう、しいたけ こんにゃく たまねぎ、えのきだけ	612 786	24.8 30.2	1.8 2.2		
28 金	ぎゅうにゅう まめごはん いかとじゃがいものにも きりぼしだいこんのあますあえ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ	こめ じゃがいも さとう あぶら	グリーンピース、にんじん たまねぎ、しょうが、こんにゃく しめじ、こまつな きりぼしだいこん、しいたけ	604 767	22.6 27.0	2.1 3.0		
31 月	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき ごますあえ 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、ちくわ、とうふ あぶらあげ、みそ	こめ さとう、あぶら ごま じゃがいも	にんじん、たまねぎ とうもろこし、グリーンピース キャベツ、きゅうり、もやし ねぎ、えのきだけ	647 820	25.1 30.9	2.4 3.0		

今月の食材



**グリーンピース**  
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。色が青いたため、別名「青豆」や「青えんどう」とも言います。青々とした色、さわやかな香り、ほのかな甘みの特徴で、季節感を味わうことができます。

今月の郷土料理

**11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「畑のお肉」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。大豆のゆで汁も、まろやかな風味を出しています。



◎ 11日は広島県江田島市の郷土料理です。  
○ 毎月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。



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、石鹸でしっかり手を洗いましょう! 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。

