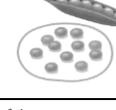
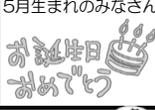


5月学校給食献立予定表

丹波山村
学校給食センター

平成29年度

日	曜日	献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちようしをとのえるもの ビタミン(しよくもつせんに)		きいろのなかま ねつやちからになるもの		ひとくちメモ		
		主食	牛乳	たんぱくしつ 1群	むぎしつ 2群	3群	4群	たんすいかぶつ 5群	しじつ 6群			
1	月	かいせん チャーハン	○	ワンタンスープ 丹波山ナムル こんにやくゼリー	たまご えび いか あさり とりにく	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	ねぎ レタス たまねぎ はくさい もやし	こめ むぎ ワンタン ゼリーのもと	あぶら ごまあぶら	5月5日は、「端午の 節句」。男の子の健やか な成長を願う日です。	
2	火	★ こどもの日 給食 ★ ちゅうか おこわ			○	はんぺんのすましじる いとかんてんのサラダ かしわもち	ぶたにく えび かつおぶし はんぺん ツナ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん たけのこ ほししいたけ えのきだけ みつば きゅうり	こめ もちこめ かんてん さとう かしわもち	あぶら	お家繁栄 の願いを 込めて 「柏餅」を食べます。
8	月	むぎごはん	○	はるさめスープ すぶた れいとうパイナップル	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな ピーマン ほししいたけ パイナップル	たまねぎ しめじ しょうが にんにく たけのこ	こめ むぎ はるさめ じゃがいも かたくりこ	あぶら	はるさめは、白くて細長い 形が、夕外降る春の雨に 似ていることから『春雨』 と名前がつきました。	
9	火	かえるパン	○	春やさいのシチュー とりにくのマッシュポテトやき コーンサラダ いちご	たまご	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん パセリ アスパラガス とうもろこし キャベツ きゅうり いちご	たまねぎ マッシュルーム	パン マカロニ ホワイトルウ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ オリーブゆ	たまねぎ・にんじん アスパラガス 3種類の 春野菜を使った シチューです！	
10	水	セサミ トースト	○	はるキャベツのスープ ポークビーンズ ヨーグルト	ぶたにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト キャベツ にんにく	しめじ とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ごま バター あぶら	セサミとは英語で コマのことを 言います。	
11	木	むぎごはん	○	しんじやがとわかめのみそしる さけのからしマヨネーズやき たけのこのとさに あまなつ	にほし かつおぶし みそ さけ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ 	たまねぎ ねぎ こんにやく たけのこ しめじ わらび あまなつ	こめ むぎ じゃがいも さとう	マヨネーズ	煮物に丹波山産の『筍』 と『わらび』を使う 予定です。丹波山の春を 給食で満喫しましょう！	
12	金	わかめ ごはん	○	★ 青葉 給食 ★ アジフライ しんごぼうのサラダ スナップえんどうと 桜えびのソテー おこめのムース	あじ ツナ	牛乳 わかめ さくらえび	にんじん スナップえんどう 	ごぼう こんにやく きゅうり	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう ムース	あぶら マヨネーズ ごま	4月のお花見給食は、 残念ながら満開の桜の 中で食べることが 出来ませんでしたね。 今回は、きれいな新緑の 中で食べられますように。	
15	月	ごもくうどん	○	さんさいのてんぷら ごますあえ まっちゃんパン	にほし かつおぶし とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん ほうれんそう たらめ キャベツ まっちゃん	ごぼう ほししいたけ こしあぶら	かたくりこ うどん さとう こむぎこ ミックスこ あまなつどう	あぶら ごま 	毎年恒例、丹波山産の 山菜の登場です☆山菜の 王様『こしあぶら』と 『たらめ』の予定です。	
16	火	むぎごはん	○	にらたまスープ にくだんこのあますあんかけ もやしのゴマソースあえ グレープフルーツ	にほし かつおぶし たまご とりにく ぶたにく	牛乳	にら ほうれんそう にんじん	えのき たまねぎ しょうが にんにく もやし グレープフルーツ	こめ むぎ かたくりこ パンこ さとう	あぶら ごま	小1～4：春季校外学習 にらの旬は3～5月。 一つの株から3回も 収穫できるそうです。	
17	水	むぎごはん	○	あさりのみそしる いかのチーズやき こおりどうぶのふわふわに なつみかん	かつおぶし にほし みそ あさり とうふ いか こうやどうふ たまご	牛乳 わかめ チーズ	チーズ パセリ にんじん	ねぎ しょうが たまねぎ ほししいたけ みつば なつみかん	こめ むぎ さとう		小5・6：修学旅行 あさりの旬は2～4月。 春の産卵を控えた時期は、 身が肥えておいしいです。	
18	木	チンキンライス	○	かぼちゃほールのコンソメスープ ひじきいりサラダ オレンジ	とりにく ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	こめ むぎ かぼちゃボール さとう	あぶら オリーブゆ	小5・6：修学旅行 ★今月の給食目標 『食事の作法を 身に付けよう』	
19	金	じゅうろっこく ごはん	○	★ カミカミ 給食 ★ ごぼうのみそしる たごたごつくね ごもくにまめ	あつあげ かつおぶし にほし みそ とりにく たこ とうふ たまご だいず さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ にんにく しょうが れんこん こんにやく	こめ じゅうろっこく パンこ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	小5・6：修学旅行 噛むことを意識して、 80歳のとき自分の歯で 食事ができるようにしましょう！		
22	月	チキン カレーライス	○	アスパラとベーコンのソテー フルーツポンチ	とりにく ベーコン	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ アスパラガス みかん パイン	しょうが にんにく とうもろこし	こめ むぎ カレールウ じゃがいも もも レモンかじゅう	あぶら		
23	火	むぎごはん	○	はるキャベツとんじる あげじゃがのそぼろあんかけ わかめサラダ	かつおぶし にほし みそ ぶたにく とりにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう グリーンピース もやし きゅうり	ごぼう だいこん まいたけ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	丹波山村の特産品 『まいたけ』を乾燥 させた、乾燥舞茸を 豚汁に使用します☆	
24	水	ぶた二郎どん	○	ちゅうかスープ きりほしだいこんのごまふうみあえ キウイフルーツ	ぶたにく とうふ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん にら パセリ たまねぎ とうもろこし きゅうり きりほしだいこん キウイフルーツ	にんにく もやし ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	にらの旬は3～5月。 一つの株から 3回も収穫できる そうです。	
25	木	セルフ てりやき バーガー	○	コーンスープ ジャーマンポテト ブチゼリー	とりにく ベーコン	牛乳 スキムミルク なまクリーム	にんじん パセリ	しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	セルフバーガーです☆ 自分で、パンにチキンと 野菜をはさんで食べましょう！	
26	金	アコーディオン サンド♪	○	ミネストローネ カラフルサラダ バナナ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ	ハム にんにく たまねぎ セロリ キャベツ バナナ	パン じゃがいも マカロニ	バター あぶら ドレッシング	中学：全校登山 久しぶりの新メニュー です！お楽しみに♪ 中学生は次のお楽しみに☆	
29	月	ジャージャー めん	○	わかめとレタスのスープ あんにんどうふ (いちごソース)	ぶたにく みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし しめじ レタス いちご レモンかじゅう	しょうが にんにく きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ あんにんどうふのもと さとう	あぶら ごま ごまあぶら	中学：繰り替え休業日 いちごソースは、給食 センター手作りです☆	
30	火	グリーンピース ごはん	○	ふのみそしる さばのしょうがに あおじそサラダ ルビー	にほし かつおぶし みそ さば	牛乳 こんぶ しらすほし	こまつな パセリ にんじん ほうれんそう きゅうり もやし ルビー	グリーンピース たまねぎ しょうが ねぎ だいこん	こめ むぎ ふ さとう		グリーンピースの旬 は、4～6月。冷凍もの と違って、旬のものは、 味が別格です。	
31	水	★ お誕生日 給食 ★ ようふう てまきずし	○	★ お誕生日 給食 ★ たいようのめぐみじる がんもどきのにもの わかばキラキラゼリー	ハム かつおぶし ぶたにく あぶらあげ がんもどき	牛乳 しらすほし チーズ	にんじん きぬさや	えだまめ えのきだけ たけのこ みつば だいこん	こめ むぎ さとう ゼリーのもと	ごま	5月生まれのみなさん、  お誕生日 おめでとう	

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあがあります。



旬の食材～5月(皐月)～ キャベツ・さやえんどう・さんさい・じゃがいも・たまねぎ・ニラ・はるレタス・カツオ・アサリ・びわ

