

5月学校給食献立予定表

献立名		あかいろのなかま ちやにく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちよしをとのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		ひとくちメモ			
日	曜日	主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むきしつ 2群	ビタミン(しょくもつせんい) 3群		4群	たんすいかぶつ 5群	ししつ 6群
1	月	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	とりにく たまご	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム アスパラガス どうもろこし キャベツ きゅうり いちご	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!
2	火	ちゅうか おこわ	○	★ こどもの日 給食 ★ かつおのしせんやき 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 かつお えび かつおぶし はんぺん ツナ	牛乳 わかめ こんぶ わかめ	にんじん	だけのこ ほししいたけ えのきたけ みつば きゅうり	こめ もちごめ かんてん さとう かしわもち	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。
7	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	ごぼう ほししいたけ こしあぶら たらめ キャベツ まっちゃん	かたくりこ うどん さとう ごまごこ ミックスこ あまなっとう	あぶら ごま	毎年恒例、丹波山産の 山菜の登場です☆
8	火	むぎごはん	○	しんじゃ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 からび 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『からび』を使う 予定です。丹波山の春を 給食で満喫しましょう!
9	水	わかめ ごはん	○	★ 青葉 給食 ★ あじのフライ ポテトサラダ やさいのおかかあえ きなこプリン	さわら たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	ちやし キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	こめ むぎ ごまごこ パンこ さとう じゃがいも プリン	ドレッシング あぶら マヨネーズ	きれいな新緑の中で おいしいお弁当を食べ ましょう!
10	木	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 どうもろこし キャベツ アスパラガス みかん パイン	しょうが にんにく りんご どうもろこし	こめ むぎ カレールウ じゃがいも もも レモンかしゅう	あぶら	
11	金	むぎごはん	○	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	ごぼう だいこん まいたけ キャベツ たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり	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 豚汁に使います☆
14	月	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 だいす	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 たまねぎ	しめじ どうもろこし にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも あぶら	ごま バター あぶら	セサミとは英語で ゴマのことを 言います。
15	火	げんまい ごはん	○	★ カミカミ 給食 ★ こまつなのみそしる いかのねぎしおやき ごもくきんぴら	かつおぶし にほし みそ ぶたにく あぶらあげ いか だいす	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにやく きぬさや	こめ げんまい さとう	あぶら ごまあぶら ごま	よくかむことは 満腹感がえら れるため、食べすぎを 防いで、肥満予防にも 役立ちます。
16	水	むぎごはん	○	にらたまスープ にくだんごのあますあんかけ 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 ちやし グレープフルーツ	こめ むぎ かたくりこ パンこ さとう	ごまあぶら 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。
17	木	チキン ライス	○	かほちゅぼ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 どうもろこし オレンジ	こめ むぎ さとう かほちゅボール さとう	あぶら オリーブゆ	★ 今月の給食目標 ★ 『食事の作法を 身に付けよう』
18	金	じゅうろっこく ごはん	○	ごぼうのみそしる たこたこつくね ごもくにまめ	あつあげ かつおぶし とりにく たこ どうふ たまご だいす 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1~4：春季校外学習
21	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 ちやし	こめ むぎ ワンタン ゼリーのもと	あぶら ごまあぶら	
23	火	むぎごはん	○	じゃがいもとたまねぎのみそしる さわらのこうみやき こうやどうふのふわふわに あまなつ	あつあげ にほし かつおぶし みそ さわら こおりどうふ たまご	牛乳	にんじん 	ごぼう ねぎ しょうが にんにく たまねぎ みつば ほししいたけ あまなつ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	さわらは、「鯖」 と書きます。 春が旬の魚です
24	水	ハヤシライス	○	はるやさいサラダ バナナ	ぶたにく	牛乳	にんじん アスパラガス スナップえんどう	たまねぎ ぶなしめじ どうもろこし キャベツ オレンジ	こめ むぎ ごまごこ さとう ハヤシルー じゃがいも	あぶら バター	
25	木	ぶたこらどん	○	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 どうふ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん にら パセリ たまねぎ どうもろこし キャベツ 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	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	金	ミルクパン	○	コンソメスープ ラザニア 新たまねぎのマリネ いちごジャム&マーガリン	ベーコン ぶたにく えび	牛乳 なまクリーム チーズ	にんじん スナップえんどう パセリ 	たまねぎ にんにく エリンギ セロリー キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン ぎょうざのかわ さとう ジャム	あぶら オリーブゆ マーガリン	春に出回るたまねぎは、 皮が柔らかく、みず みずしく、甘みがあり、 辛みも少ないです。
28	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 どうふ	牛乳 わかめ もやし	にんじん ねぎ だけのこ ほししいたけ きゅうり しめじ レタス いちご レモンかしゅう	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	いちごソースは調理 員さんの手づくりで す。
29	火	グリーンピース ごはん	○	ぶのみそしる 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	あぶら	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。
30	水	★ お誕生日 給食 ★ ようふう てまぎずし	○	たいようのめぐみじる がんもどきのにも 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	牛乳 しらすほし チーズ がんもどき	にんじん きぬさや	えだまめ えのきたけ だけのこ 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
31	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 プチゼリー	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 どうもろこし	パン さとう じゃがいも ゼリー	バター 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!

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。



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

