

5月学校給食献立予定表

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		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	1群	2群	3群	4群		5群	6群	
2	月	★ こどもの日 給食 ★ ちゅうか おこわ	○	はんぺんのすましじる かつおのしせんやき いとかなてんのサラダ かしわもち	ふたにく えび かつおぶし はんぺん かつお ツナ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん 	たけのこ ほしいたけ えのきたけ みつば きゅうり	こめ もちごめ いとかなてん 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。お家繁栄の願いを込めて「柏餅」を食べます。	
6	金	こもくうどん	○	さんさいのてんぷら ゆかりあえ いちごむしパン♪	にぼし かつおぶし とりにく かまぼこ	牛乳 スキムミルク あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	ごぼう ほしいたけ ねぎ こしあぶら たらめ もやし ゆかり	かたくりこ うどん こむぎこ ミックスこ	あぶら 	いちごジャム	毎年恒例、丹波山産の山菜の登場です☆温暖のため、例年より2週間早い登場です。
9	月	むぎごはん	○	新じゃがとわかめのみそしる とりにくのくろこしょうやき たけのこのとさに なつみかん	にぼし かつおぶし みそ とりにく	牛乳 わかめ さつまあげ	にんじん 	たまねぎ ねぎ こんにゃく たけのこ しめじ わらび なつみかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら		煮物に丹波山産の『筍』と『わらび』を使います☆こちらも例年より2週間早い登場です。
10	火	かいせん チャーハン	○	ワンタンスープ 丹波山ナムル はちみつレモンゼリー	たまご えび いか あさり とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ レタス たまねぎ はくさい もやし レモンかじゅう	こめ むぎ ワンタン ゼリーのもと	あぶら 	はちみつ	はちみつのはちみつ、スバリ！「花の咲く時期が旬」。今は、蓮華の花です。
11	水	★ 青葉 給食 ★ わかめ ごはん	○	アジフライ 新ごぼうのサラダ スナッフえんどうと 桜えびのソテー おこめのタルト	あじ ツナ さくらえび	牛乳 わかめ 	にんじん スナッフえんどう	ごぼう こんにゃく きゅうり	こめ むぎ こむぎこ さとう タルト	あぶら	マヨネーズ ごま	4月のお花見給食、満開の桜を眺めながら楽しく食べることができましたね♪今月は、きれいな新緑の中で食べられますように。
12	木	かえるパン	○	春やさいのシチュー じゃがまるくん コーンサラダ いちご	とりにく たまご	牛乳 スキムミルク 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 とうもろこし 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 かたくりこ さとう	あぶら 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！
13	金	じゃこ トースト	○	春キャベツのスープ ポークビーンズ バナナ	ふたにく だいす	牛乳 しらすほし のり チーズ	にんじん パセリ トマト	ごぼう しめじ とうもろこし キャベツ にんにく バナナ	パン じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら		小3・4年：春の遠足しらすの旬は、3月下旬～5月です。
16	月	ひじきごはん	○	わかたけじる とりにくのてりやき ごますあえ	とりにく みそ	牛乳 ひじき こんぶ わかめ	にんじん きぬさや ほうれんそう	たけのこ ほしいたけ こんにゃく えのきたけ みつば しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま		わかめの旬は3～5月。筍が土から顔を出す頃、海から新しいわかめがとれます☆
17	火	チキン カレーライス	○	春キャベツのソテー ルビー	とりにく ウインナー	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん しょうが たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ アスパラガス ルビー	しめじ だいこん しょうが にんにく ほしいたけ たまねぎ きりほしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	こめ むぎ カレールウ じゃがいも	あぶら		ルビ（ビツグループフルーツ）がもっともおいしい季節は4～5月です☆
18	水	★ カミカミ 給食 ★ じゅうろっこ ごはん	○	コリコリつくねじる いかのチーズやき かむかむサラダ	かつおぶし とりにく とりなんこつ みそ いか	牛乳 チーズ	こまつな にんじん しょうが にんにく ほしいたけ たまねぎ きりほしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	しめじ だいこん しょうが にんにく ほしいたけ たまねぎ きりほしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	こめ じゅうろっこ かたくりこ さとう	マヨネーズ 		噛むことを意識して、80歳のとき20本の自分の歯で食事ができるようにしましょう！
19	木	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 わかめサラダ キウイフルーツ	にぼし かつおぶし たまご とりにく	牛乳 わかめ ふたにく	にら ほうれんそう にんじん	しめじ たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり キウイフルーツ	こめ むぎ かたくりこ パンこ さとう	ごまあぶら あぶら		中1・2：校外学習にらの旬は3～5月。一つの株から三回も収穫できるそうです。
20	金	むぎごはん	○	新ごぼうのみそしる 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 にぼし かつおぶし こおりどうふ	牛乳 たまご	にんじん ごぼう しょうが にんにく たまねぎ みつば ほしいたけ あまなつ	しめじ だいこん しょうが にんにく ほしいたけ たまねぎ きりほしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら		中1・2：校外学習さわらは、「鯖」と書き、春が旬の魚。俳句でも春の季節となっています。
23	月	★ お誕生日 給食 ★ ようふう てまぎすし	○	たいようのめぐみじる がんもどきのにももの わかばキラキラゼリー	ハム かつおぶし ふたにく あぶらあげ	牛乳 しらすほし チーズ のり がんもどき	にんじん きぬさや	えだまめ えのきたけ 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☆ ごさいます。
24	火	ライむぎパン	○	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 ふたにく えび	牛乳 なまクリーム チーズ	にんじん スナッフえんどう 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。
25	水	きなこ あげパン	○	あさりとおじゃがもちのスープ ふたにくとうすらたまごのトマトに ヨーグルト	きなこ あさり ふたにく	牛乳 ヨーグルト うすらたまご	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく エリンギ	パン さとう おじゃがもち	あぶら		★ 今月の給食目標 『食事の作法を身に付けよう』
26	木	むぎごはん	○	春さめスープ ぶた二ういため♪ きりほしだいこんのごまふうみあえ グレープフルーツ	ハム ふたにく かまぼこ	牛乳	にんじん にら チンゲンツァイ にんにく もやし きりほしだいこん キャベツ きゅうり グレープフルーツ	たまねぎ ほしいたけ	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら		♪マークは、新メニューの印です。チェックしてくださいね♪
27	金	★ 日本味めぐりツアー：三重 ★ たこめし	○	あおさのみそしる♪ つきょうざ♪ あいまぜ	たこ あぶらあげ にぼし みそ	牛乳 こんぶ あおさ	にんじん にら	こんにゃく ねぎ たまねぎ しょうが にんにく だいこん れんこん	こめ むぎ ぎょうざのかわ さとう	ごまあぶら あぶら ごま		今月は伊勢志摩サミットが行われる三重からお届けします。
30	月	グリーンピース ごはん	○	いのみそしる さばのしょうがに わふうあえ みしょうかん♪	にぼし かつおぶし みそ さば	牛乳 こんぶ しらすほし のり	こまつな にんじん ほうれんそう	パセリ グリーンピース たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ もやし みしょうかん	こめ むぎ 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	火	ジャージャー めん	○	わかめとレタスのスープ びわ	ふたにく みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん しょうが ねぎ たけのこ ほしいたけ きゅうり もやし しめじ レタス びわ	ちゅうかめん かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら		びわの旬は、5～6月季節感を感じさせてくれる果物の一つです。	

*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・にら・はるレタス・カツオ・アサリ・びわ

