



# 5月 献立予定表



【献立のねらい】 初夏のさわやかさを感じる献立・朝食の大切さを知らせる献立									
日 (曜)	主食	おかず	使われている食品と主な働き				ひとくち 一口メモ		
			赤の食べ物 おもに体をつくる もとなるもの	緑の食べ物 おもに体の調子を整える もとなるもの	黄色の食べ物 おもにエネルギーの もとなるもの	その他 調味料			
1 (水)	ごはん	★鶏肉のお茶の葉揚げ② キャベツのレモン和え ジャガ芋のみそ汁	あつあげ みそ とりにく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ レモン	こめ さとう じゃがいも なたねあぶら てんぶん	こんぶだし ちやば いりこだし しお こしょう さけ す	<p><b>【今月のみやこ町産予定】</b> アスパラガス たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう ごまつな ごぼう しょうゆ しょうゆ みりん</p> <p><b>八十八夜とは?</b> 立春から数えては 88 日目を「八十八夜」といい、 春から夏へと変わる節目の 日です。この頃は、茶摘みが 行われることでも知られ ています。この時季に摘み とられる新茶はととても縁起 がよいとされています。</p> <p><b>初夏の食べ物を味わおう</b> 5月は新玉ねぎ、新にんじ ん、新ごぼうと新しい野菜 がたくさん出回ります。みず みずしく、やわらかい旬の 野菜を味わいましょう!</p> <p><b>登校前に 毎日朝ごはん</b> わたしたちは、活動する ためのエネルギーを食事に よって補給しています。特 に朝ごはんは午前中の大切 なエネルギー源です。例え ば夜7時に夕ごはんを食べ た場合、朝ごはんをぬくと、 昼の12時まで約17時間も 絶食することになってし まいます。午前中から元氣 に活動できるように、しっ かり朝ごはんを食べましょ う。</p>	
2 (木)	切干大根 ごはん	子持ちししゃも ごまポテサラダ△ もずく入りかき玉汁△	とりにく あぶらあげ たまご けんちん	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ アスパラガス えのきたけ レモン	こめ さとう てんぶん じゃがいも ごまつな	さけ しょうゆ しお こんぶだし みりん す かつおだし こしょう		
7 (火)	新玉ねぎ ごはん	あじフライ△ ごまつなサラダ△ けんちん汁△	あじフライ(あじ) ぶたにく とうふ あぶらあげ ツナ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しょうが ごぼう しいたけ ごまつな こんにやく キャベツ コーン	こめ さとう	しょうゆ さけ す ちゅうかスープ しお かつおだし みりん こんぶだし こしょう		
8 (水)	ごはん	発芽玄米入りつくね△ 茎若布の金平△ 実だくさんみそ汁 八女茶ムース▲	はつかげんまいりつくね(とりにく) あつあげ みそ くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ こんにやく ごぼう	こめ さとう	こんぶだし しょうゆ いりこだし いちみちとうからし		
9 (木)	ごはん	鮭塩焼き 炒り豆腐△ ほうれん草と油揚げのお浸し△	さけ とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ キャベツ	こめ さとう	さけ しお しょうゆ みりん		
10 (金)	フォカッチャ△	【イタリアの料理】 ペンネボロネーゼ△ 鶏肉のレモン焼き パプリカのマリネ	ぶたにく だいたい とりにく ツナ	トマト パプリカ にんじん パセリ	しょうが たまねぎ レモン セロリー キャベツ	フォカッチャ マロニ(ペンネ) さとう	なたねあぶら オリーブオイル		ケチャップ ウスターソース こしょう しお ワイン す
13 (月)	麦ごはん	ハヤシライス△ きゅうりとチーズのコロコロサラダ△▲ ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ コーン きゅうり	こめ おぎ じゃがいも	オリーブオイル ハヤシルウ ノエッグ マネーズ		ケチャップ イオン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース しょうゆ こしょう
14 (火)	ごはん	いわし生姜煮△ 大豆の五目煮△ たまねぎのみそ汁	いわししょうがに(いわし) あぶらあげ とうふ みそ とりにく だいず こんぶ	ごまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが こんにやく ごぼう えだまめ	こめ さとう	こんぶだし いりこだし さけ しょうゆ みりん		
15 (水)	ごはん	塩肉じゃが ねぎ入り出し巻き玉子△ キャベツのしそひじき和え△	ぶたにく だいたい たまご	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま		さけ しお とりがらスープ しょうゆ
16 (木)	ごはん	【宮崎県の料理】 チキン南蛮②△ 一食ノエッグ 外膳ソース 切干大根のサラダ△ ぼったり汁△	いわしだんご (いわし) とりにく	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが えのきたけ キャベツ きりぼしだいこん	こめ てんぶん さとう	なたねあぶら ノエッグ マネーズ		かつおだし さけ こんぶだし みりん しょうゆ しお す
17 (金)	食パン▲ いちごジャム	【19日は食育の日：たまねぎ】 ハンバーグトマトソース△ 炒めたまねぎサラダ 野菜スープ△	ハンバーグ (とりにくぶたにく) ワインナー	にんじん ごまつな トマト	たまねぎ セロリー キャベツ エリンギ きゅうり	パン さとう ジャム(さとう) てんぶん じゃがいも	ノエッグ マネーズ		ケチャップ イオン コシメしお こしょう しょうゆ ワイン ローリエ ウスターソース ケチャップ デミグラスソース
20 (月)	麦ごはん	中華丼△ いわしかりかりフライ② 春雨の酢の物△	ぶたにく いか	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ きゅうり キャベツ	こめ おぎ さとう てんぶん はるさめ	なたねあぶら ごま ごまつな		さけ しょうゆ しお ちゅうかスープ しょうゆ みりん
21 (火)	ごはん	鯖塩焼き ほうれん草のごま和え△ 豆腐のすまし汁△	さば とうふ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう	こめ さとう	ごま		かつおだし しお こんぶだし しょうゆ みりん
22 (水)	ゆかり ごはん	じゃが芋のそぼろ煮△ 野菜入り玉子焼き△ 小松菜の三色和え△	とりにく たまごやき (たまご)	しそ にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ たくあん	こめ おぎ じゃがいも さとう てんぶん	なたねあぶら		さけ しょうゆ しお
23 (木)	ごはん	いわしかぼすレモン煮△ ひじきのカレー炒め△ 沢煮椀△	いわしかぼすレモンに(いわし) あぶらあげ ぶたにく	にんじん みつば	しょうが ごぼう しいたけ こんにやく キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら		かつおだし みりん こんぶだし しお しょうゆ カレーこ
24 (金)	ミルクねじり パン▲	肉団子のケチャップ煮△ ごぼうの彩りサラダ△ キャベツのスープ△ 日向夏ゼリー	にくだんご (ぶたにく・とりにく)	ごまつな にんじん	たまねぎ キャベツ コーン もやし セロリー しめじ きゅうり ごぼう	パン さとう じゃがいも ゼリー(さとう)	オリーブオイル ごま ごまつな		ケチャップ イオン コシメしお カレーこしょう ケチャップ ウスターソース ワイン デミグラスソース しょうゆ
27 (月)	ごはん	鯖ゆずみそ煮 キャベツのごま和え△ かしわ汁△	さばゆずみそに (さば・みそ) とりにく とうふ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ こんにやく キャベツ	こめ さとう	ごま		かつおだし しょうゆ こんぶだし みりん しお さけ
28 (火)	麦ごはん	麻婆豆腐△ コーンシューマイ△ チンゲンサイの中華和え△	ぶたにく とうふ あかみそ しらすぼし コーンシューマイ(ぶたにく・たら)	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ チンゲンサイ きくらげ	こめ おぎ てんぶん さとう	なたねあぶら ごまつな ごま		ケチャップ しょうゆ とうばんじやん す
29 (水)	ごはん	シイラフライ△ こんにやくの金平△ キャベツのみそ汁	シイラフライ(シイラ) あつあげ みそ ぶたにく	にんじん ねぎ	えのきたけ しょうが キャベツ こんにやく ごぼう	こめ さとう	なたねあぶら		こんぶだし いりこだし さけ しょうゆ
30 (木)	麦ごはん	ポークカレー△ ツナとごぼうのソテー△ フルーツミックス	ぶたにく ツナ	にんじん	にんにく たまねぎ しょうが ごぼう みかん もも りんご	こめ おぎ じゃがいも はちみつ さとう	なたねあぶら カレーごま ごまつな		ケチャップ ウスターソース さけ しょうゆ
31 (金)	背割り コッペパン▲	チリコンカン△ コールスロー 洋風卵スープ△	ぎゅうにゅう ぶたにく あかいんげんまめ ぎゅうにゅう だいず たまご	ほうれんそう トマト にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが コーン キャベツ レモン	パン てんぶん さとう	ノエッグ マネーズ		ケチャップ イオン コシメしお とりがらスープ しょうゆ こしょう ケチャップ ウスターソース チリパウダー

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は「ぎゅうにゅう」と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

\*アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

\*加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数 ppm 未満(1/100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

\*アレルギー表示は上記の8品目のみになります。ご了承ください。

## 5月

毎月、食育の日(19日)にちなみ、みやこ町産の  
食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

**たまねぎ**

この時季に出回る「新玉ねぎ」は、やわらかく  
てみずみずしいのが特徴です。  
給食ではサラダやスープ、煮物など多くの  
料理にみやこ町産の新玉ねぎを使用します。

