

# 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							一口メモ			
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料				
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・ 芋類・砂糖	6群 油脂					
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 じゃが芋のみそ汁	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 生姜 キャベツ レモン	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	菜種油	昆布だし 粉茶 いりこだし 塩 こしょう 酒 酢	<p><b>【今月のみやこ町産予定】</b> アスパラガス ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲンサイ 筍 ほうれん草 小松菜 ごぼう 米 しょうゆ</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。この時季に摘み取ら れる新茶はとても縁起がよ 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、新ごぼうと新のつく野 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> Go to school 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。午前中から元気 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② ごまポテサラダ△ もずく入りかき玉汁△□	鶏肉 油揚げ 卵 枝那ム	牛乳 もずく 子持ちししゃも	人参 ねぎ アスパラガス	切干大根 玉ねぎ えのきたけ レモン	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 ノエグ マヨネーズ ごま油 ごま	酒 しょうゆ 塩 酢 昆布だし みりん かつおだし こしょう				
7 (火)	新玉ねぎ ごはん△	あじフライ△ こまつナサラダ△ けんちん汁△	あじフライ(あじ) 豚肉 油揚げ 豆腐 ツナ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	生姜 玉ねぎ 大根 ごぼう こんにやく 椎茸 キャベツ コーン	米 砂糖	菜種油 ノエグ マヨネーズ	しょうゆ 酒 酢 中華スープ 塩 かつおだし みりん 昆布だし 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 ハ女茶ムース▲	発芽玄米入り つくね(鶏肉) 厚揚げ みそ	牛乳 茎若布	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ こんにやく ごぼう	米 砂糖 ムース(砂糖)	菜種油 ごま	昆布だし しょうゆ いりこだし 一味唐辛子				
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△	鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ 椎茸 筍 枝豆 キャベツ	米 砂糖	菜種油 ごま	酒 塩 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 味付小魚△	豚肉 大豆 鶏肉 ツナ	牛乳 いりこ	トマト パプリカ 人参 パセリ	生姜 玉ねぎ レモン セロリー キャベツ	フォカッチャ マカロニ(パスタ) 砂糖	菜種油 オリーブオイル	ケチャップ ウスターソース こしょう 塩 ワイン 酢				
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▲	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン きゅうり	米 麦 じゃが芋	オリーブオイル ハヤシルー ノエグ マヨネーズ	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△ 玉ねぎのみそ汁	いわし生姜煮(いわし) 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 大豆	牛乳 昆布	小松菜 人参	玉ねぎ えのきたけ 生姜 こんにやく ごぼう 枝豆	米 砂糖		昆布だし いりこだし 酒 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△	豚肉 出し巻き玉子(卵)	牛乳 しそひじき佃煮	人参 ねぎ ほうれん草	生姜 玉ねぎ こんにやく 枝豆 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	酒 鶏がらスープ 塩 しょうゆ				
16 (木)	ごはん	【宮崎県の料理】 チキン南蛮②△ 一食ノエグ 外タネソース 切干大根のサラダ△ ぼったり汁△	いわし団子(いわし) 鶏肉	牛乳 若布	人参 ねぎ	ごぼう 生姜 えのきたけ 切干大根 キャベツ	米 でん粉 砂糖	菜種油 ノエグ マヨネーズ	かつおだし 酒 昆布だし みりん しょうゆ 塩 酢				
17 (金)	食パン△▲ いちごジャム	【19日は食育の日：玉ねぎ】 ハンバーグトマトソース△ 炒め玉ねぎサラダ 野菜スープ△	ハンバーグ (鶏肉・豚肉) ウインナー	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ セロリー キャベツ エリンギ きゅうり	パン ジャム(砂糖) 砂糖 でん粉 じゃが芋	ノエグ マヨネーズ	ケチャップ イオン コンソメ 塩 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③ 春雨の酢の物△	豚肉 いか	牛乳 いわしかりかり (いわし)	人参 チンゲンサイ	生姜 玉ねぎ 椎茸 きくらげ 筍 きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	菜種油 ごま ごま油	酒 しょうゆ 塩 中華スープ 酢 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△	鯖 豆腐	牛乳 若布	人参 ねぎ ほうれん草	しめじ キャベツ	米 砂糖	ごま	かつおだし 塩 昆布だし 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△	鶏肉 玉子焼き(卵)	牛乳	しそ 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ こんにやく 枝豆 キャベツ たくあん	米 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉	菜種油	酒 しょうゆ 塩				
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 ン煮(いわし) 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 みつば	生姜 ごぼう 椎茸 こんにやく キャベツ 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	菜種油	かつおだし みりん 昆布だし 塩 しょうゆ カレー粉				
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	肉団子 (豚肉・鶏肉)	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 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 じゃが芋 砂糖 ゼリー(砂糖)	オリーブオイル ごま ごまドレッシング	ケチャップ イオン コンソメ 塩 カレー粉 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 お茶ふりかけ△	鯖ゆずみそ煮 キャベツのごま和え△ かしわ汁△	鯖ゆずみそ煮 (鯖・みそ) 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう 椎茸 こんにやく キャベツ	米 砂糖	ごま	かつおだし 酒 塩 昆布だし みりん しょうゆ ふりかけ				
28 (火)	麦ごはん	麻婆豆腐△ コーンシューマイ②△ チンゲンサイの中華和え△	豚肉 豆腐 赤みそ コーンシューマイ (豚肉・たら)	牛乳 白す干し	人参 ねぎ チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きくらげ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	ケチャップ しょうゆ 豆ばんじあん 酢				
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) 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	えのきたけ 生姜 キャベツ こんにやく ごぼう	米 砂糖	菜種油	昆布だし いりこだし 酒 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 アーモンド・フィッシュ油	豚肉 ツナ	牛乳 いりこ	人参	にんにく 玉ねぎ 生姜 ごぼう みかん 桃 りんご	米 麦 じゃが芋 はちみつ 砂糖	菜種油 カレール ごまドレッシング ごま アーモンド	ケチャップ ウスターソース 酒 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△□	牛肉 豚肉 赤いんげん豆 大豆 卵	牛乳	ほうれん草 トマト 人参	玉ねぎ えのきたけ 生姜 コーン キャベツ レモン	パン でん粉 砂糖	ノエグ マヨネーズ	ケチャップ イオン コンソメ 塩 鶏がらスープ 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				
5月分平均栄養価			762kcal		たんぱく質		14.8%		脂肪		28.2%		
栄養基準値			830kcal				13~20%		エネルギー比		20~30%		

◎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「牛乳」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
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

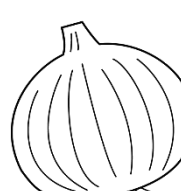
\*加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数 ppm 未満(1/100 万)]の濃度の場合、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。



**玉ねぎ**

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。