

# 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<br>(曜)                              | しゅしよく<br>主食   | おかず   | つか<br>使われている食品と主な働き                          |             |                         |   |   |  | ひとくち<br>一口メモ   |  |
|                                       |               |   | あか<br>赤の食べ物                                  |             | みどり<br>緑の食べ物            |   | きいろ<br>黄色の食べ物                           |  |  | その他  |
|                                       |               |   | おもにからだをつくる<br>もとなるもの                         |             | おもにからだの調子を整える<br>もとなるもの |   | おもにエネルギーの<br>もとなるもの                     |  | 調味料  |  |
| 1<br>(金)                              | チーズパン<br>▲    | ★さわらサクサクフライ キャベツのレモン和え<br>卵とコーンのスープ▲                      | さわらサクサク<br>フライ(鱈)<br>卵                       | 牛乳          | ほうれん草<br>人参             | 玉ねぎ えのきたけ<br>コーン きゅうり<br>キャベツ レモン             | パン<br>じゃが芋<br>でん粉 砂糖                    | 菜種油<br>揚げ油                             | チンゲンサイ<br>鶏がらスープ<br>しょうゆ こしょう<br>塩 酢                           | 【今月のみやこ町産予定】<br>人参 玉ねぎ きゅうり<br>チンゲンサイ ねぎ<br>ほうれん草<br>小松菜<br>にんにく<br>春菊 米<br>しょうゆ   |
| 7<br>(木)                              | 新玉ねぎ<br>ごはん   | サーモンフライ△ 小松菜のごま和え△<br>豆腐のすまし汁△                            | サーモンフライ<br>(鮭) 豚肉<br>油揚げ 豆腐                  | 牛乳          | 人参<br>春菊<br>小松菜         | 生姜 玉ねぎ<br>椎茸 キャベツ                             | 米<br>砂糖                                 | 揚げ油<br>ごま                              | しょうゆ 酒<br>中華スープ<br>塩 かつおだし<br>昆布だし みりん                         | 初夏の食べ物を味わおう<br>5月は新玉ねぎ、新にんじ<br>ん、新じゃがと新のつく野菜<br>がたくさん出回ります。みず<br>みずしく、やわらかい旬の<br>野菜を味わいましょう!                             |
| 8<br>(金)                              | ミルクねじり<br>パン▲ | オムレツデミグラスソース□△<br>マセドアンサラダ ABC スープ△                       | オムレツ(卵)<br>チキンハム                             | 牛乳          | 人参<br>小松菜               | 玉ねぎ セロリ<br>キャベツ きゅうり                          | パン<br>マカロニ<br>砂糖 てん粉<br>じゃが芋            | オリーブオイル<br>ノエッグ マヨネーズ                  | チンゲンサイ<br>塩 こしょう ローリエ<br>しょうゆ ケチャップ<br>ウスターソース からし<br>デミグラスソース | 初夏の食べ物を味わおう<br>5月は新玉ねぎ、新にんじ<br>ん、新じゃがと新のつく野菜<br>がたくさん出回ります。みず<br>みずしく、やわらかい旬の<br>野菜を味わいましょう!                             |
| 11<br>(月)                             | ごはん           | いわしかばすレモン煮△<br>ほうれん草の三色和え△<br>けんちん汁△ 八女茶ムース▲              | いわしかばす<br>レモン煮<br>(いわし)<br>油揚げ 豆腐            | 牛乳          | 人参 ねぎ<br>ほうれん草          | 大根 ごぼう<br>椎茸 こんにやく<br>キャベツ たくあん               | 米<br>砂糖<br>ムース(砂糖)                      | ごま                                     | かつおだし<br>昆布だし 塩<br>しょうゆ みりん                                    | 初夏の食べ物を味わおう<br>5月は新玉ねぎ、新にんじ<br>ん、新じゃがと新のつく野菜<br>がたくさん出回ります。みず<br>みずしく、やわらかい旬の<br>野菜を味わいましょう!                             |
| 12<br>(火)                             | ごはん           | じゃが芋のそぼろ煮△<br>ねぎ入りだし巻き玉子□△<br>キャベツと油揚げのお浸し△               | 出し巻き玉子<br>(卵)<br>鶏肉 油揚げ<br>かつお節              | 牛乳          | 人参                      | 生姜 玉ねぎ<br>こんにやく<br>枝豆 キャベツ                    | 米<br>じゃが芋<br>砂糖 てん粉                     | 菜種油                                    | 酒 しょうゆ<br>塩 みりん  | 初夏の食べ物を味わおう<br>5月は新玉ねぎ、新にんじ<br>ん、新じゃがと新のつく野菜<br>がたくさん出回ります。みず<br>みずしく、やわらかい旬の<br>野菜を味わいましょう!                             |
| 13<br>(水)                             | 麦ごはん          | 【宮崎県の料理】<br>チキン南蛮②△ 一食ノエッグ タルタルソース<br>ピーマンのツナ和え△ 切干大根のみそ汁 | 鶏肉 厚揚げ<br>みそ ツナ<br>かつお節                      | 牛乳          | ねぎ<br>ピーマン<br>人参        | 玉ねぎ<br>切干大根 生姜<br>コーン キャベツ                    | 米 麦<br>てん粉<br>砂糖                        | 揚げ油<br>ノエッグ タルタルソース<br>ノエッグ マヨネーズ      | いりごだし<br>昆布だし しょうゆ<br>酒 酢 塩                                    | 新茶を味わおう<br>お茶がおいしい季節<br>です。「♪夏も近づく八十<br>八夜〜♪」と茶摘みの歌に<br>あるように、八十八夜は茶<br>摘みの最盛期です。この白<br>に摘まれた新茶はとても<br>縁起がよいと<br>されています。 |
| 14<br>(木)                             | 麦ごはん          | ポークカレー△<br>ささみとごぼうのソテー△ 海藻サラダ                             | 豚肉 大豆<br>鶏肉                                  | 牛乳<br>海藻    | 人参                      | にんにく 玉ねぎ<br>生姜 りんご 大根<br>ごぼう コーン<br>キャベツ きゅうり | 米 麦<br>じゃが芋<br>砂糖                       | カレールー<br>菜種油 ごま<br>ごまドレッシング            | ケチャップ しょうゆ<br>ウスターソース 酒<br>青じそドレッシング                           | 新茶を味わおう<br>お茶がおいしい季節<br>です。「♪夏も近づく八十<br>八夜〜♪」と茶摘みの歌に<br>あるように、八十八夜は茶<br>摘みの最盛期です。この白<br>に摘まれた新茶はとても<br>縁起がよいと<br>されています。 |
| 15<br>(金)                             | 背割り<br>コッペパン▲ | チリコンカン△<br>キャベツのクリームスープ▲ りんご                              | 牛肉 豚肉<br>赤いんげん豆<br>大豆 ウインナー                  | 牛乳          | 人参<br>トマト<br>パセリ        | 玉ねぎ コーン<br>キャベツ 生姜<br>りんご                     | パン<br>じゃが芋<br>コンスタチ<br>砂糖               | オリーブオイル                                | チンゲンサイ<br>塩 鶏がらスープ<br>ウスターソース 卵白<br>ケチャップ ローリエ コソメ             | 新茶を味わおう<br>お茶がおいしい季節<br>です。「♪夏も近づく八十<br>八夜〜♪」と茶摘みの歌に<br>あるように、八十八夜は茶<br>摘みの最盛期です。この白<br>に摘まれた新茶はとても<br>縁起がよいと<br>されています。 |
| 18<br>(月)                             | 麦ごはん          | 甘辛チキン△ ほうれん草のナムル△<br>もやしスープ△                              | 鶏肉   | 牛乳<br>白す干し  | 人参<br>ねぎ<br>ほうれん草       | 大根 もやし<br>生姜 玉ねぎ<br>キャベツ                      | 米 麦<br>春雨<br>砂糖 てん粉                     | ごま<br>ごま油                              | チンゲンサイ<br>しょうゆ 塩 酒<br>みりん ケチャップ<br>コチジャン 酢                     | 新茶を味わおう<br>お茶がおいしい季節<br>です。「♪夏も近づく八十<br>八夜〜♪」と茶摘みの歌に<br>あるように、八十八夜は茶<br>摘みの最盛期です。この白<br>に摘まれた新茶はとても<br>縁起がよいと<br>されています。 |
| 19<br>(火)                             | わかめ<br>若布ごはん  | 【食育の日：にんじん】<br>ごぼうのメンチカツ△<br>にんじんサラダ△ キャベツのみそ汁            | メンチカツ<br>(鶏肉) みそ<br>チキンハム<br>油揚げ 豆腐          | 牛乳<br>若布    | ねぎ<br>人参                | えのきたけ<br>生姜 キャベツ                              | 米 麦<br>スパゲティ                            | 揚げ油<br>ノエッグ マヨネーズ                      | いりごだし<br>塩 こしょう  | 新茶を味わおう<br>お茶がおいしい季節<br>です。「♪夏も近づく八十<br>八夜〜♪」と茶摘みの歌に<br>あるように、八十八夜は茶<br>摘みの最盛期です。この白<br>に摘まれた新茶はとても<br>縁起がよいと<br>されています。 |
| 20<br>(水)                             | ごはん           | 塩肉じゃが<br>いわし平つくね 即席漬△                                     | 豚肉 厚揚げ<br>いわし平つくね<br>(いわし)                   | 牛乳<br>昆布    | 人参                      | 生姜 玉ねぎ<br>こんにやく 枝豆<br>キャベツ きゅうり               | 米<br>じゃが芋<br>砂糖                         | ごま                                     | 酒 鶏がらスープ<br>塩 しょうゆ   | 新茶を味わおう<br>お茶がおいしい季節<br>です。「♪夏も近づく八十<br>八夜〜♪」と茶摘みの歌に<br>あるように、八十八夜は茶<br>摘みの最盛期です。この白<br>に摘まれた新茶はとても<br>縁起がよいと<br>されています。 |
| 21<br>(木)                             | ごはん           | 鯖塩焼き ひじきのカレー炒め△<br>キャベツのかき玉汁□△                            | 鯖 卵<br>油揚げ                                   | 牛乳<br>ひじき   | ねぎ<br>人参                | えのきたけ<br>キャベツ 枝豆                              | 米<br>てん粉 砂糖<br>じゃが芋                     | 菜種油                                    | 昆布だし みりん<br>かつおだし 塩<br>しょうゆ カレー粉                               | 新茶を味わおう<br>お茶がおいしい季節<br>です。「♪夏も近づく八十<br>八夜〜♪」と茶摘みの歌に<br>あるように、八十八夜は茶<br>摘みの最盛期です。この白<br>に摘まれた新茶はとても<br>縁起がよいと<br>されています。 |
| 22<br>(金)                             | フォカッチャ△       | 【イタリアの料理】<br>ペンネボロネーゼ△ ごぼうの彩りサラダ△<br>野菜スープ△ レモンゼリー        | 豚肉 大豆  | 牛乳          | 人参<br>小松菜<br>トマト        | 玉ねぎ セロリ<br>キャベツ 生姜<br>枝豆 コーン<br>ごぼう           | フォカッチャ<br>じゃが芋 砂糖<br>ペンネマカロニ<br>ゼリー(砂糖) | オリーブオイル<br>菜種油<br>ごま ごま油<br>ノエッグ マヨネーズ | チンゲンサイ<br>塩 こしょう ローリエ<br>しょうゆ ケチャップ<br>ウスターソース 酢               | 新茶を味わおう<br>お茶がおいしい季節<br>です。「♪夏も近づく八十<br>八夜〜♪」と茶摘みの歌に<br>あるように、八十八夜は茶<br>摘みの最盛期です。この白<br>に摘まれた新茶はとても<br>縁起がよいと<br>されています。 |
| 25<br>(月)                             | 麦ごはん          | 中華丼△ 揚げ餃子②△<br>バンサンスー△                                    | 豚肉 いか<br>餃子(豚肉)<br>チキンハム                     | 牛乳          | 人参<br>チンゲンサイ            | 生姜 玉ねぎ<br>椎茸 きくらげ 筍<br>キャベツ きゅうり              | 米 麦<br>砂糖<br>てん粉 春雨                     | 菜種油<br>揚げ油<br>ごま油                      | 酒 チンゲンサイ<br>中華スープ 酢<br>しょうゆ みりん                                | 新茶を味わおう<br>お茶がおいしい季節<br>です。「♪夏も近づく八十<br>八夜〜♪」と茶摘みの歌に<br>あるように、八十八夜は茶<br>摘みの最盛期です。この白<br>に摘まれた新茶はとても<br>縁起がよいと<br>されています。 |
| 26<br>(火)                             | ごはん           | さんまおかか煮△<br>小松菜と高野豆腐のお浸し△<br>五目汁△                         | さんまおかか煮<br>(さんま)豆腐<br>油揚げ 鶏肉<br>高野豆腐<br>かつお節 | 牛乳          | 人参<br>ねぎ<br>小松菜         | ごぼう 大根<br>ひらたけ<br>キャベツ                        | 米<br>砂糖                                 | ごま                                     | 酒 かつおだし<br>昆布だし 塩<br>しょうゆ みりん                                  | 新茶を味わおう<br>お茶がおいしい季節<br>です。「♪夏も近づく八十<br>八夜〜♪」と茶摘みの歌に<br>あるように、八十八夜は茶<br>摘みの最盛期です。この白<br>に摘まれた新茶はとても<br>縁起がよいと<br>されています。 |
| 27<br>(水)                             | ごはん           | キャベツ入り平つくね<br>金平ごぼう△ 玉ねぎのみそ汁                              | 平つくね<br>(鶏肉) 豚肉<br>厚揚げ みそ                    | 牛乳<br>若布    | 人参<br>ねぎ                | 玉ねぎ しめじ<br>こんにやく ごぼう                          | 米<br>砂糖                                 | ごま油                                    | 昆布だし<br>いりごだし 酒<br>しょうゆ  | 新茶を味わおう<br>お茶がおいしい季節<br>です。「♪夏も近づく八十<br>八夜〜♪」と茶摘みの歌に<br>あるように、八十八夜は茶<br>摘みの最盛期です。この白<br>に摘まれた新茶はとても<br>縁起がよいと<br>されています。 |
| 28<br>(木)                             | 麦ごはん          | ハヤシライス△<br>フレンチサラダ ヨーグルト▲                                 | 牛肉 大豆 ツナ                                     | 牛乳<br>ヨーグルト | 人参<br>トマト<br>パセリ        | 生姜 にんにく<br>玉ねぎ エリンギ<br>キャベツ きゅうり              | 米 麦<br>じゃが芋<br>砂糖                       | ハヤシルー<br>オリーブオイル<br>菜種油                | チンゲンサイ<br>デミグラスソース 酢 塩<br>ウスターソース こしょう                         | 新茶を味わおう<br>お茶がおいしい季節<br>です。「♪夏も近づく八十<br>八夜〜♪」と茶摘みの歌に<br>あるように、八十八夜は茶<br>摘みの最盛期です。この白<br>に摘まれた新茶はとても<br>縁起がよいと<br>されています。 |
| 29<br>(金)                             | 胚芽食パン<br>▲    | 青さ入りあじフライ△ コールスロー<br>洋風卵スープ□△                             | あじフライ<br>(あじ)<br>卵                           | 牛乳          | ほうれん草<br>人参             | 玉ねぎ コーン<br>えのきたけ<br>キャベツ レモン                  | パン<br>でん粉                               | 揚げ油<br>ノエッグ マヨネーズ                      | チンゲンサイ<br>鶏がらスープ 塩<br>しょうゆ こしょう                                | 新茶を味わおう<br>お茶がおいしい季節<br>です。「♪夏も近づく八十<br>八夜〜♪」と茶摘みの歌に<br>あるように、八十八夜は茶<br>摘みの最盛期です。この白<br>に摘まれた新茶はとても<br>縁起がよいと<br>されています。 |

◎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

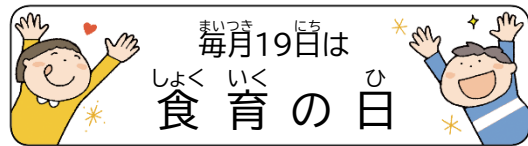
使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

|   |   |    |    |     |     |         |    |    |
|---|---|----|----|-----|-----|---------|----|----|
| 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | くるみ | カシューナッツ | 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)]の濃度の場合には、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 9 品目のみになります。ご了承ください。



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

## にんじん(人参)



にんじんはβ-カロテンがとても多い野菜です。β-カロテンは抗酸化作用が高く、体内でビタミン A にかわって皮膚や粘膜を健康に保ってくれます。β-カロテンは脂溶性なので、油で炒めると吸収率が高まります。