



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	水	コッペパン		とりにくのホワイトソース ツナサラダ やさいスープ	とりにく まぐろフレーク だいず とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ キャベツ	ぶなしめじ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ でんぶん	今月の目標 たべものの はたらきをしよう ◇◆5月7日◆◇ 子どもの日献立 5月5日のこどもの日は「端午の節句」とよばれ、子どもの健やかな成長を願い、こいのぼりを飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。給食では、みなさんがたけのこのようにぐんぐん育つようたけのこごはんを取り入れています。かしわもちもつきます♪ ◇◆5月8日◆◇ 五目うどん 新緑の季節になり、伯耆町でも春の食材がたくさん収穫されています！今月は伯耆町産のたけのこを五目うどんや煮物に使用します。地元生産者の方がとれたたけのこを水煮にしてください。地元の恵みと生産者の方に感謝していただきましょう。 ◇◆5月28日◆◇ かみかみ献立 毎月、「8」のつく日は、噛みごたえのあるメニューや、カルシウムを多く含むメニューを取り入れています。今月は、噛みごたえのあるたけのこを使った「たけのこの中華煮」があります。よく噛んで食べて丈夫な歯をつくりましょう。 ◇◆5月30日◆◇ 豆腐ちくわの新茶揚げ 新茶が出回る時期になりました。2月4日の立春から数えて八十八日目を八十八夜といい、今年は5月1日にあたります。この頃はお茶の葉の収穫を始める目安とされています。給食では、天ぷら衣の中に抹茶を入れて豆腐ちくわを天ぷらにします。白い豆腐ちくわに抹茶の色が映え、新茶の風味を引き立てます。 新たまねぎ 春に収穫されたばかりの皮が薄くて、みずみずしいたまねぎを新たまねぎとよびます。伯耆町でも、たまねぎが収穫され、5月からおいしい新たまねぎを給食に使用します。 地産地消 今月は、たまねぎ、キャベツ、小松菜、ほうれん草、たけのこ、わらび、グリーンピース、スナップえんどうなどが伯耆町産食材です。新緑の季節になり、スナップえんどうなど旬を迎えたやわらかな緑色の野菜が登場します。
2	木	ごはん		てづくりミートローフ はるキャベツのソテー おしむぎのスープ	ぎゅうにく ぶたにく おかから とうにゅう	牛乳 ひじき ベーコン	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし しろねぎ	だいこん エリンギ しろねぎ	米 むぎ さとう でんぶん	
7	火	たけのこごはん		さわらのパンこやき いそかあえ あつあげのみそしる かしわもち	さわら あつあげ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ えのきたけ たけのこ	だいこん もやし たけのこ	米 パンこ かしわもち	
8	水	こがたパン		こめこのチキンカツ ブロッコリーサラダ ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しろねぎ	たけのこ しろねぎ	こがたパン さとう あぶら うどん じゃがいも	
9	木	ごはん		さけのピザソースやき ごぼうサラダ にらたまじる	さけ とうふ たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう	ぶなしめじ ごぼう	米 でんぶん ごま	
10	金	ごはん		わふうカレーどん ゆかりあえ もずくのすましじる	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 みそ もずく	にんじん チンゲンサイ あかしそ	たまねぎ キャベツ しょうが	しろねぎ にんにく	米 さとう でんぶん	
13	月	ごはん		おきぶりのてりやき ちぐさあえ しんたまねぎたっぷりマーボー	おきぶり ぶたにく とうふ ハム	牛乳 みそ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし しろねぎ しょうが	だいこん えのきたけ にんにく	米 さとう でんぶん	
14	火	ごはん		ぶたにくのガーリックいため かいそうサラダ とうにゅうスープ	ぶたにく あつあげ とうにゅう	牛乳 わかめ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん にんにく プロッコリー こまつな	だいこん もやし しろねぎ ぶなしめじ	キャベツ たまねぎ にんにく	米 さとう でんぶん	
15	水	コッペパン		タンドリーチキン フルーツあわせ オニオンスープ	とりにく ウインナー とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし しょうが もも	えのきたけ にんにく みかん アロエ	コッペパン いちごゼリー さとう	
16	木	ごはん		さばのたつたあげ たくあんあえ あぶらあげとわかめのみそしる	さば あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ	しろねぎ しょうが だいこん	米 あぶら でんぶん ごま	
17	金	ごはん 食育の日		とうふハンバーグおろしソース アスパラサラダ かきたまスープ	とうふ とりにく たまご	牛乳	にんじん アスパラガス プロッコリー	だいこん とうもろこし たまねぎ しろねぎ	ほししいたけ キャベツ しろねぎ	米 さとう でんぶん	
20	月	ごはん		やきししゃも きりほしだいこんのソースいため キムチスープ	ぶたにく とりにく ししゃも あつあげ	牛乳 あおのり みそ	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	はくさい しろねぎ	米 さとう あぶら	
21	火	ごはん		びりからそばろ あますあえ わらびのみそしる	とりにく ぶたにく ハム とうふ	牛乳 みそ	にんじん こまつな	しろねぎ えだまめ わらび しょうが	たまねぎ だいこん にんにく	米 さとう でんぶん はるさめ	
22	水	コッペパン		とりにくのからあげ グリーンサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳	スナップえんどう トマト	しろねぎ ぶなしめじ きゅうり にんにく	たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	
23	木	ごはん		はまちのみそだれがけ げんきもりもりサラダ いももちじる	はまち ぶたにく みそ	牛乳	にんじん プロッコリー	ごぼう キャベツ しょうが	ほししいたけ しろねぎ たまねぎ	米 あぶら いももち さとう でんぶん	
24	金	ごはん		オムレツ こんぶサラダ ハヤシライス	たまご ぶたにく だいず	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな トマト	キャベツ たまねぎ エリンギ	だいこん しろねぎ	米 さとう あぶら	
27	月	ごはん		さけのちゃんちゃんやき ごまネーズあえ いとかまぼこのすましじる	さけ かまぼこ とりにく とうふ	みそ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	しろねぎ とうもろこし きゅうり	米 さとう たまごめきマヨネーズ	
28	火	ごはん かみかみ献立		はるまき しおこんぶあえ たけのこのちゅうかに	とりにく ぶたにく さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん プロッコリー こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく	だいこん ほししいたけ しろねぎ こんにゃく	米 あぶら でんぶん こむぎこ さとう	
29	水	コッペパン		ぶたにくのバーベキューソースいため ひじきサラダ まめのポタージュ	ぶたにく とりにく とうにゅう まぐろフレーク	だいず 牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しろねぎ たまねぎ だいこん	グリーンピース エリンギ にんにく	コッペパン じゃがいも しろいんげんまめ さとう でんぶん	
30	木	ごはん		とうふちくわのしんちゃあげ おかかあえ しんたまねぎのみそしる	とうふちくわ あつあげ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ スナップえんどう まっちゃ	たまねぎ しろねぎ もやし	えのきたけ だいこん	米 あぶら こむぎこ でんぶん	
31	金	ごはん		スタミナなっとう しらすあえ わかめスープ	ぶたにく なっとう とうふ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが しろねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	ほししいたけ	米 あぶら	