



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)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもに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	月	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 牛乳 ぶたにく ひじき ベーコン おから とうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん こまつな しろねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	米 あぶら むぎ でんぷん さとう		<p><b>今月の目標</b> たべもののなかまとはたらきをしよう</p> <p>◆◆5月2日◆◆ たけのこの中華煮</p> <p>新緑の季節になり、伯耆町でも春の食材がぞくぞく収穫されています！今月は伯耆町産のたけのこを煮物などに使っていきます。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。</p> <p>◆◆5月8日◆◆ 子どもの日献立</p> <p>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に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♪</p> <p>◆◆5月18日◆◆ かみかみ献立</p> <p>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くあんを使った「たくあんあえ」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。</p> <p>◆◆5月23日◆◆ わらびのみそしる</p> <p>地元生産者の方が、わらびを町内の野山で採って収穫し、おいしく食べられるよう、あく抜きもしていただきます。春は山菜が多くとれる季節です。ふるさとの春の味を楽しんでください。</p> <p>◆◆5月25日◆◆ 新たまねぎ</p> <p>春に収穫されたばかりの皮が薄くて、みずみずしい玉ねぎを新玉ねぎとよびます。伯耆町でも、玉ねぎが収穫され、5月からおいしい新玉ねぎを給食に使用します。</p> <p><b>地産地消</b></p> <p>今月は、玉ねぎ、白ねぎ、キャベツ、小松菜、ほうれん草、たけのこ、大豆、わらび、グリーンピース、スナップえんどう、干しいたけ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。</p>		
2	火	ごはん		あつあげのそぼろあんかけ ブロッコリーのこんぶあえ たけのこのちゅうかに	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ あつあげ さつまあげ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな ほしいたけ しろねぎ ブロッコリー キャベツ しょうが たけのこ にんにく	米 あぶら さとう ごま でんぷん				
8	月	たけのこごはん こどもの日献立		さばのしおこうじやき いそかあえ とうふのみそしる かしわもち	さば 牛乳 あつあげ のり とりにく みそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな しろねぎ キャベツ えのきたけ たけのこ しょうが	米 かしわもち				
9	火	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 牛乳 ぶたにく みそ もずく とうふ だいす あぶらあげ	にんじん たまねぎ しろねぎ チンゲンサイ キャベツ ほしいたけ あかしそ しょうが にんにく	米 あぶら さとう でんぷん				
10	水	こがたパン		とりにくのからあげ ひじきサラダ さんさいうどん	とりにく 牛乳 あぶらあげ ひじき かまぼこ	にんじん たけのこ わらび ブロッコリー しろねぎ だいこん たまねぎ にんにく	こがたパン あぶら うどん こむぎこ さとう でんぷん				
11	木	ごはん		さけのピザソースやき ごぼうサラダ にらたまスープ	さけ 牛乳 とりにく たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな だいこん ごぼう にら	米 ごま でんぷん にゅうふしよチーズ あぶら				
12	金	ごはん		スタミナなっとう しらすあえ あつあげのみそしる	ぶたにく 牛乳 なっとう ちりめんじゃこ あつあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう しろねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 あぶら				
15	月	ごはん		さわらのあおのりパンこやき ごもくきんぴら なめこじる	さわら 牛乳 とりにく あおのり とうふ みそ	にんじん たまねぎ なめこ さやいんげん しろねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく	米 あぶら さとう たまごめきマヨネーズ パンこ				
16	火	ごはん		ぶたにくのガーリックいため アスパラサラダ とうにゅうスープ	ぶたにく 牛乳 あつあげ とうにゅう	にんじん だいこん しろねぎ こまつな ブロッコリー ぶなしめじ もやし にんにくのめ キャベツ とうもろこし アスパラガス にんにく たまねぎ	米 あぶら さとう でんぷん				
17	水	コッパン		ハンバーグ フルーツあわせ オニオンスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ とうもろこし もも みかん アロエ	コッパン ゼリー さとう				
18	木	ごはん かみかみ献立		ぶたにくのしろねぎソース たくあんあえ かきたまじる	ぶたにく 牛乳 たまご あつあげ	にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサイ ほしいたけ しろねぎ もやし だいこん	米 ごま さとう でんぷん				
19	金	ごはん 食育の日		とうふちくわのしんちゃあげ らっきょうサラダ しんたまねぎたっぶりマーボー	ぶたにく 牛乳 とうふちくわ とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー しろねぎ キャベツ まっちゃ らっきょう にんにく しょうが	米 あぶら こむぎこ でんぷん さとう				
22	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 わかめスープ	とりにく 牛乳 とうふ わかめ ししゃも あおのり	にんじん たまねぎ ほしいたけ とうもろこし たまねぎ キャベツ きりほしだいこん	米 あぶら さとう				
23	火	ごはん		ぶりからそぼろ あますあえ わらびのみそしる	とりにく 牛乳 ぶたにく ハム みそ あつあげ	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな わらび キャベツ えだまめ にんにく しょうが だいこん	米 あぶら はるさめ さとう でんぷん				
24	水	コッパン		タンドリーチキン グリーンサラダ ミネストローネ	とりにく 牛乳 ベーコン とうにゅう	トマト しろねぎ たまねぎ スナップえんどう ぶなしめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン じゃがいも さとう				
25	木	ごはん		はまちのみそだれがけ ちぐさあえ いももちじる	はまち 牛乳 ハム みそ	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな ほしいたけ しろねぎ ほうれんそう もやし しょうが えのきたけ	米 あぶら いももち さとう でんぷん				
26	金	ごはん		オムレツ こんぶサラダ ハヤシライス	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ だいす たまご	にんじん しろねぎ たまねぎ ブロッコリー エリンギ とうもろこし トマト キャベツ ほうれんそう	米 あぶら さとう				
29	月	ごはん		さかいみなとサーモンのちゃんちゃんやき わかめのかおりあえ しんたまねぎのみそしる	さけ 牛乳 とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ チンゲンサイ もやし とうもろこし スナップえんどう ぶなしめじ キャベツ きゅうり	米 あぶら さとう				
30	火	ごはん		はるまき くきわかめのナムル キムチスープ	ぶたにく 牛乳 あつあげ くきわかめ みそ	にんじん えのきたけ キャベツ だいこん はくさい しろねぎ	米 あぶら はるさめ さとう こむぎこ				
31	水	コッパン		ぶたにくのパーベキューソースいため ブロッコリーサラダ まめのポタージュ	ぶたにく 牛乳 とりにく とうにゅう だいす	にんじん たまねぎ しろねぎ ブロッコリー れんこん エリンギ キャベツ とうもろこし にんにく えだまめ	コッパン あぶら さといも でんぷん さとう いんげんまめ				