



令和元年度 5月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

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)	
7	火	たけのこごはん こどもの日献立		ぐだくさんじる ぶたにくとにらのあまからいため こんぶあえ かしわもち	とりにく 牛乳 みそ こんぶ ぶたにく	にんじん だいこん こんにゃく こまつな しろねぎ しょうが にら もやし キャベツ きゅうり たけのこ	米 あぶら さとう でんぶん かしわもち	<p>今月の目標 たべもののなかまとはたらきをしよう</p> <p>10日間の長い連休が明け、令和の時代が始まりました！連休中、規則正しく生活できましたか？もりもり給食を食べて、元気に過ごしましょう♪</p> <p>◇◆5月7日◆◇</p> <p>こどもの日献立</p> <p>5月5日のこどもの日は「端午の節句」と呼ばれ、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、たけのこご飯を取り入れています。もちろん、かしわもちもつきますよ♪</p> <p>◇◆5月9日◆◇</p> <p>豆腐ちくわの抹茶あげ</p> <p>今年は、5月2日が「八十八夜」です。このころは、昼は暖かく、夜は寒い日が続きます。その気温の差で、お茶の葉に甘味とうま味がでて、おいしくなるそうです。給食では、鳥取県産の抹茶を使用します。</p> <p>◇◆5月16日◆◇</p> <p>たけのこのうま煮</p> <p>新緑の季節になり、伯耆町でも春の食材がそくそく収穫されています！今月から、伯耆町産のたけのこをみそ汁や煮物、炒め物などに使っていきます。地元生産者の方が、とれたてのたけのこを水煮にしてくださいませ。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23日◆◇</p> <p>わらびのみそ汁</p> <p>伯耆町産のわらびのみそ汁にします。地元生産者の方が、わらびを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した。ふるさとの春の味を楽しんでください。</p> <p>◇◆5月24日◆◇</p> <p>厚揚げと豚肉のみそいため</p> <p>小学校の運動会の前に、にんにくたっぷりの炒め物をお届けします。豚肉や野菜も入っているので、効率よくエネルギーを作り、スタミナをつけてくれます。ごはんもすすむ一品です。</p> <p>給食をしっかり食べて、運動会練習も当日もがんばってください！</p>			
8	水	コッパン		はるさめスープ とりにくのガーリックやき はるキャベツのサラダ	とりにく 牛乳 ハム	にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー	コッパン あぶら さといも はるさめ さとう				
9	木	ごはん		しんたまねぎのみそしる とうふちくわのまっちゃあげ ごもくきんぴら	とうふ 牛乳 みそ とうふちくわ きゅうにく	にんじん たまねぎ しろねぎ まっちゃ だいこん たけのこ しめじ	米 あぶら こむぎこ ごま でんぶん さとう				
10	金	ごはん		マーボーとうふ やきぎょうざ ほうれんそうのナムル	ぶたにく 牛乳 みそ とうふ	にんじん にんにく しょうが ほうれんそう たまねぎ しいたけ こまつな だいこん しろねぎ にら もやし えのきたけ	米 あぶら さとう でんぶん こむぎこ				
13	月	ごはん		キムチスープ スタミナなっとう あますあえ	ぶたにく 牛乳 とうふ わかめ みそ なっとう	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい キャベツ きゅうり にんにく しょうが しろねぎ	米 ごま さとう あぶら				
14	火	ごはん		もずくのかきたまじる ぶたロースのみそづけやき ゆかりあえ	たまご 牛乳 ぶたにく もずく みそ	にんじん たまねぎ しょうが こまつな しそ もやし キャベツ チンゲンサイ	米 でんぶん				
15	水	コッパン		アスパラとうにゅうのポタージュ かつおフライ フルーツあわせ	とりにく 牛乳 とうにゅう かつお	にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス しろねぎ みかん ようなし	コッパン あぶら パンこ とうにゅうゼリー ナタデココ				
16	木	ごはん		たけのこのうまに やきししゃも ひじきサラダ	とりにく 牛乳 がんもどき ししゃも ひじき	にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん たけのこ こんにゃく こまつな キャベツ とうもろこし	米 あぶら さといも さとう				
17	金	ごはん 食育の日		こまつなのみそしる とりにくのらっきょうあんかけ ごまあえ	あつあげ 牛乳 みそ とりにく	にんじん しめじ しろねぎ こまつな らっきょう キャベツ ほうれんそう	米 ごま さとう でんぶん				
20	月	ごはん		ちゅうかどん つくね きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 とりにく	にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ だいこん たけのこ きくらげ しろねぎ れんこん きゅうり	米 あぶら さとう でんぶん				
21	火	ごはん		キャベツのみそしる とりにくのレモンマリネ おかかあえ	みそ 牛乳 とりにく わかめ かつおぶし	にんじん だいこん キャベツ ほうれんそう えのきたけ しろねぎ もやし レモン	米 あぶら でんぶん さとう				
22	水	コッパン		オニオンスープ ハンバーグ グリーンサラダ	ベーコン 牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ エリンギ スナップエンドウ しろねぎ キャベツ とうもろこし	コッパン あぶら さといも さとう				
23	木	ごはん		わらびのみそしる さわらのしょうがやき いそかあえ いちごゼリー	みそ 牛乳 さわら のり ほうれんそう	にんじん たまねぎ しめじ わらび しろねぎ しょうが キャベツ	米 さとう いちごゼリー				
24	金	ごはん		たけのこのすましじる あつあげとぶたにくのみそいため たくあんあえ	ぶたにく 牛乳 あつあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しろねぎ にんにく キャベツ もやし だいこん	米 あぶら さとう でんぶん				
27	月	ごはん		とうにゅうみそスープ てづくりミートローフ ごぼうサラダ	あぶらあげ 牛乳 みそ とうにゅう チーズ ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ わけぎ ごぼう こまつな キャベツ	米 ごま パンこ でんぶん さとう				
28	火	ごはん		ぎゅうどん さかいみなとサーモンのしおやき わかめのかおりあえ	ぎゅうにく 牛乳 さけ わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな たけのこ えのきたけ しろねぎ キャベツ もやし	米 あぶら さとう でんぶん				
29	水	こくとうパン		はるやさいのトマトスープ てりやきチキン ツナサラダ	ウインナー 牛乳 だいす とりにく まぐろフレーク	にんじん キャベツ エリンギ トマト しろねぎ しょうが アスパラガス にんにく きゅうり ブロッコリー れんこん	こくとうパン あぶら さとう				
30	木	ごはん		なめこじる いわしのかばやき ちぐさあえ	あつあげ 牛乳 みそ いわし ハム	にんじん だいこん なめこ ほうれんそう しろねぎ こまつな えのきたけ	米 あぶら こむぎこ でんぶん さとう				
31	金	むぎごはん		コンソメスープ ドライカレー コールスロー	とりにく 牛乳 ぶたにく だいす	にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり とうもろこし	* むぎ さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ しろねぎ でんぶん				