



令和2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 | 木 | ごはん | | あまからぶたどん ちぐさあえ もずくのすましじる かしわもち | ぶたにく 牛乳 ハム もずく とりにく あつあげ | にんじん たけのこ キャベツ ほうれんそう しょうが もやし こまつな えのきたけ しいたけ しろねぎ | 米 あぶら でんぶん さとう かしわもち | <h3>今月の目標</h3> <p>たべもののなかまとはたらきをしよう</p> <p>12日間の長い休みが明けました。休校の間、規則正しい生活ができましたか？気温がだんだんと高くなる5月は、体調をくずしやすい時期でもあります。もりもり給食を食べて、元気にすごしましょう。</p> <p>◇◆5月7日◆◇ 柏もち(こどもの日)</p> <p>5月5日はこどもの日です。こどもの日は「端午の節句」とよばれ、こどもの健やかな成長を願う行事です。端午の節句には柏もちや、ちまきを食べる習慣があります。給食では、7日に柏もちが登場します。</p> <p>◇◆5月15日◆◇ 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、野山で探して収穫したわらびを、おいしく食べられるよう、あく抜きもしてくださいました。ふるさとの春の味を楽しんでください。</p> <p>◇◆5月19日◆◇ 春野菜のみそ汁</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。春が旬のスナップエンドウをみそ汁に入れます。さやごと食べられ、パリッとした食感が魅力の豆です。</p> <p>◇◆5月26日◆◇ たけこのうま煮</p> <p>今月は伯耆町産のたけのこを、みそ汁やうま煮などに使います。生産者の方が、とれたてのたけのこを水煮にして届けてくださいます。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28日◆◇ 新玉ねぎのみそ汁</p> <p>収穫されたばかりの、皮が薄くて、味は甘く、みずみずしい玉ねぎを、新玉ねぎと呼びます。5月に入り、伯耆町でも収穫がはじまりました。おいしい新玉ねぎを味わいましょう。</p> | | | |
| 8 | 金 | ごはん | | ほしのコロック グリーンサラダ ハヤシライス | とりにく 牛乳 ぶたにく だいす | にんじん キャベツ きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ エリンギ | 米 さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さといも | | | | |
| 11 | 月 | ごはん | | さわらのチーズやき こめこマカロニのサラダ カレースープ | さわら 牛乳 とりにく チーズ だいす | にんじん キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし しめじ しろねぎ | 米 マヨネーズ さといも こめこマカロニ さとう | | | | |
| 12 | 火 | ごはん | | そぼろどん いそかあえ たけのこのみそじる | とりにく 牛乳 たまご のり あつあげ みそ | ほうれんそう しろねぎ しょうが にんじん えだまめ キャベツ もやし たけのこ えのきたけ しろねぎ | 米 あぶら さとう | | | | |
| 13 | 水 | コッペパン | | マーマレードチキン はるキャベツのサラダ コーンポタージュ | とりにく 牛乳 ベーコン とうにゅう | ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん エリンギ とうもろこし アスパラガス しろねぎ | コッペパン あぶら マーマレード さとう | | | | |
| 14 | 木 | ごはん | | はるまき ゆかりあえ にくだんごとたけのこのちゅうかに | ぶたにく 牛乳 とりにく あつあげ | にんじん もやし きゅうり しそ キャベツ にんにく しょうが チンゲンサイ たけのこ しめじ たまねぎ しろねぎ | 米 あぶら こむぎこ でんぶん さといも さとう | | | | |
| 15 | 金 | ごはん | | さかいみなとサーモンのてりやき キャベツとひじきのごまいため わらびのみそじる | さけ 牛乳 とりにく ひじき とうふ みそ | こまつな キャベツ しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ わらび しろねぎ | 米 あぶら さとう ごま | | | | |
| 18 | 月 | ごはん | | スタミナなっとう はりはりあえ いもちじる | ぶたにく 牛乳 なっとう みそ とりにく | こまつな しろねぎ にんにく にんじん だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが | 米 あぶら いもち さとう | | | | |
| 19 | 火 | わかめごはん 食育の日 | | さばのしおこうじやき ささみのわふうあえ はるやさいのみそじる | さば 牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ みそ | ほうれんそう だいこん しょうが にんじん えのきたけ たけのこ スナップエンドウ キャベツ もやし しろねぎ | 米 さとう | | | | |
| 20 | 水 | コッペパン | | ぶたにくとたまねぎのトマトいため フルーツヨーグルト キャベツとマカロニスープ | ぶたにく 牛乳 ベーコン ヨーグルト | にんじん たまねぎ エリンギ こまつな にんにく みかん もも アロエ キャベツ しろねぎ | コッペパン あぶら こめこマカロニ さとう でんぶん いちごゼリー | | | | |
| 21 | 木 | ごはん | | ハンバーグ キャベツのあっさりづけ かきたまじる | とりにく 牛乳 ぶたにく あつあげ たまご | こまつな キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ しそ | 米 さとう でんぶん | | | | |
| 22 | 金 | ごはん | | げんきもりもりドライカレー らっきょうサラダ やさいたっぷりスープ | ぶたにく 牛乳 とりにく ひじき だいす チキンウインナー | にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー レーズン キャベツ カリフラワー らっきょう しろねぎ しめじ | 米 あぶら さといも でんぶん さとう | | | | |
| 25 | 月 | ごはん | | てづくりタルタルあじフライ あますあえ なめこじる | あじ 牛乳 ハム あつあげ みそ | にんじん らっきょう きゅうり こまつな キャベツ たまねぎ なめこ | 米 さとう あぶら こむぎこ マヨネーズ パンこ はるさめ | | | | |
| 26 | 火 | ごはん | | あつあげのそぼろあんかけ しおこんぶあえ たけのこのうまに | あつあげ 牛乳 とりにく こんぶ ぶたにく がんもどき | にんじん キャベツ しょうが チンゲンサイ きゅうり たまねぎ たけのこ こんにゃく しろねぎ | 米 あぶら さといも さとう でんぶん | | | | |
| 27 | 水 | 小型パン | | オムレツのしろねぎソースがけ コールスロー ミートソーススパゲティ | たまご だいす 牛乳 とうにゅう ぎゅうにく ぶたにく | にんじん しろねぎ きゅうり ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ | 小型パン あぶら スパゲティ | | | | |
| 28 | 木 | ごはん | | あげどりのしろねぎなんばん ひじきサラダ しんたまねぎのみそじる | とりにく 牛乳 とうふ ひじき みそ わかめ | こまつな しろねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ | 米 あぶら でんぶん ごま さとう | | | | |
| 29 | 金 | ごはん | | はまちのんにくみそやき きりぼしだいこんのふくめに ビーフンスープ なつみかんゼリー | はまち 牛乳 みそ とりにく だいす | にんじん しいたけ にんにく こまつな だいこん しょうが チンゲンサイ しろねぎ たまねぎ たけのこ | 米 あぶら さとう ビーフン なつみかんゼリー | | | | |