

2021年度 5月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	<5月のテーマ> あさごはんを たべよう
6 木	ごはん		こめ			私たちの体には1日のリズムをきざむ「体内時計」があり、体調をコントロールしています。この時計が正確に動くためには、朝の光を浴びること、朝ごはんを食べることが大切です。
	はっほうさい 八宝菜	ぶたにく、いか、えび、 うずらたまご	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、きくらげ たけのこ、キャベツ、もやし	小麦 卵 いか えび 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	はるま 春巻き	ぶたにく	はるまきのかわ あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
7 金	ごはん		こめ			ケチャップ味のソースで食べるが多いハンバーグ。今日は大根おろしのソースをかけて、和風にします。さっぱりした味が楽しめます。
	わふう 和風ポトフ	つくね、ちくわ	じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 いんげん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	おろしソースの ハンバーグ	とりにく、ぶたにく	パンこ、あぶら、さとう	たまねぎ、だいこん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10 月	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			今の時期にとれるのは「春キャベツ」。冬にとれる「冬キャベツ」と比べると、葉がふんわりとやわらかくてみずみずしいのが特徴です。
	ハヤシライス	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、トマト マッシュルーム、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	キャベツと わかめのサラダ	ツナ、わかめ	わふうドレッシング	キャベツ、コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
11 火	ごはん		こめ			<カミカミメニュー> ごぼうに肉のうまみがしみこんでいます。よくかんで食べると、だえきが出てきて、おいしい味をしっかりとることができます。
	かきたま汁	とうふ、たまご、わかめ	でんぷん	にんじん、だいこん えのきたけ、ねぎ	小麦 卵 大豆	
	ぶたにく 豚肉とごぼうのみそ煮	ぶたにく、みそ、だいず	あぶら、さとう	ごぼう、にんじん こんにゃく、いんげん	小麦 大豆 豚肉	
	オレンジゼリー		オレンジゼリー		オレンジ	
12 水	ごはん		こめ			<うまおメニュー> うま塩ひじきは、味つけのしょうゆをへらしてケチャップを入れています。ケチャップにはトマトのうまみがギュッとつまっているの、塩分ひかえめでもおいしい味になります。
	みそ汁	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	大豆	
	うめ 梅しそチキンカツ	とりにく	パンこ、こむぎこ、 あぶら	たまねぎ、うめぼし、しそ	小麦 大豆 鶏肉	
	うま塩ひじき	ツナ、だいず、ひじき	あぶら、さとう	にんじん、いんげん	小麦 大豆	
13 木	ごはんと 五目ごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	若竹汁は、わかめとたけのこの汁物。春が旬のふたつの食材を組み合わせ、季節を感じる料理です。また、シャキシャキとヌルヌルの食感のちがいを楽しお料理でもあります。
	わかたけ汁 若竹汁	わかめ、とうふ		たけのこ、にんじん もやし、ねぎ	小麦 大豆	
	タラのフライ	タラ	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆	
	タルタルソース		タルタルふうソース		大豆 りんご	
14 金	ごはん		こめ			魚のにおいをおさえてよい香りをつけるために、かぼすやレモンを入れています。ほかにも梅干しを使ったりしょうゆを入れたりしてもおいしくなります。
	にら豚じゃが	ぶたにく、ちくわ	あぶら、じゃがいも さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、こんにゃく、にら	小麦 大豆 豚肉	
	いわしの かぼすレモン煮	いわし	さとう	かぼす、レモン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
17 月	ごはん(少)		こめ			ペンネ、スパゲティ、マカロニなどは、どれもパスタの一種です。ペンネは、ペンの先みたいな形をしているので、この名前になりました。
	トマトソースのペンネ	ぎゅうにく、ぶたにく だいずミート、ゼラチン	あぶら、さとう ペンネ、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ にんじん、トマト、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉 ゼラチン	
	こまつな 小松菜のソテー	チキンハム、しらすばし	あぶら	こまつな、もやし	小麦 大豆 鶏肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
18 火	ごはん		こめ			給食は「食べること」について勉強する時間です。協力してすばやく準備をする、自分に合った量を食べる、きれいに片づけをするなど、毎日くりかえして身につけていきましょう。
	タイピーエン	ぶたにく、うずらたまご	はるさめ、ごまあぶら	たけのこ、きくらげ にんじん、キャベツ、もやし	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	ねぎみそ包子	ぶたにく、みそ	こむぎこ	ねぎ、たまねぎ、にら、 キャベツ、しょうが	小麦 大豆 豚肉	
	きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め	ベーコン	あぶら	きりぼしだいこん、こまつな	牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	<5月のテーマ> あさごはんを たべよう
19 水	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			<ミヤちゃんデー> 団子汁は、大分県に伝わる郷土料理です。昔、お米がじゅうぶんとれなかったころ、小麦粉で作った団子のみそしるに入れて、おなかを満たしていました。
	だんごじる 団子汁	とりにく,あぶらあげ みそ	じゃがいも,やせうま	ごぼう,たまねぎ にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	どん ツナそばろ丼	ツナ,たまご	あぶら,さとう	しょうが,にんじん きぬさやえんどう	小麦 卵 大豆	
	かぼすヨーグルト	かぼすヨーグルト 			乳 ゼラチン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
20 木	あ 揚げパン	きなこ	コッペパン,あぶら さとう		小麦 乳 大豆	揚げパンは給食センター で作っています。コッペパ ンをひとつひとつ油で揚 げて,きなこをまぶし,袋に つめます。子どもたちがよ ろこぶ顔を思い浮かべて, ていねいに作っています。
	ミネストローネ	ベーコン,だいず	あぶら,じゃがいも マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん トマト,キャベツ,パセリ	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	ブロッコリーサラダ	しらすばし だいずフレーク	あおじそドレッシング	ブロッコリー,カリフラワー コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
21 金	ごはん		こめ			<うましおメニュー> ほうれんそうの香味あえ は,ごま油やかつおぶしで 風味をつけています。そう すると,しょうゆをたくさん 入れなくても おいしい味 になります。 
	あつあ 厚揚げと キムチのそばろ煮	とりにく,だいずミート あつあげ	あぶら,さとう でんぷん,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん, だいこん,はくさいキムチ, いんげん	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま	
	ほうれん草の香味和え	かつおぶし	さとう,ごまあぶら,ごま	ほうれんそう,もやし	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
24 月	ごはん		こめ			<カミカミメニュー> くきわかめをよくかんで 食べましょう。よくかむと, だ液がしっかりと出て,むし 歯になりにく なります。 
	たまご やさい て うずら卵と野菜の照り煮	とりにく,かんもどき うずらたまご	あぶら,じゃがいも さとう,ごま,でんぷん	たまねぎ,にんじん,いんげん	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま	
	ほろろ 茎わかめの炒め煮	ツナ,くきわかめ あぶらあげ	あぶら,さとう	にんじん,こんにゃく	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
25 火	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			カレーは毎月1回出してい ます。毎週出してと言われ ることがありますが,でき ません。みなさんに食べて もらいたい料理がほかに もたくさんあるからです。
	カレー	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ にんじん,いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	フルーツゼリー		いちごゼリー	みかん,もも,りんご,レモン	もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
26 水	ごはん		こめ			今日の魚はホキ。給食の 魚のフライやお店のフィッ シュバーガーとしておなじ みの魚ですが,どんな姿 をしているかあまり知られ ていません。ほかの魚とく らべて,しっぽが独特の形 をしています。興味があつ たら調べてみてください。
	しろ 白いんげん豆の臭汁	あぶらあげ,わかめ, しろいんげんまめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,ごぼう ほししいたけ,ねぎ	大豆	
	てんたまあ ホキの天玉揚げ	ホキ,あおさ	こむぎ,あぶら		小麦 大豆	
	いと 糸こんにゃく	かに,ふうみかまぼこ	あぶら,さとう ごまあぶら	こんにゃく,しょうが,こまつな	小麦 大豆 ごま	
牛乳	ぎゅうにゅう				乳	
27 木	チキンライス	とりにく	こめ,むぎ,あぶら	しめじ,グリーンピース, たまねぎ,にんじん	大豆 鶏肉	テスト、部活の大会、運動 会などは午前中から始ま るのがふつうです。朝から 100パーセントの力を出 せるように,朝ごはんをか ならず食べることを習慣 にしましょう。
	コーンスープ	ベーコン,とうにゅう ぎゅうにゅう,チーズ	あぶら,こめこ	たまねぎ,にんじん,コーン カリフラワー,えだまめ	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	コールスローサラダ	ツナ	フレンチドレッシング	キャベツ,にんじん,きゅうり		
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
28 金	ごはん		こめ			カルシウムといえば牛乳と いうイメージですが,大豆 製品にも多く含まれま す。とうふや厚揚げの料理 はカルシウムがたっぷり で成長期におすすめです。
	あつあ 厚揚げのごまみそ煮	とりにく,あつあげ,みそ	あぶら,じゃがいも さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,こんにゃく たけのこ,きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
	もやしのおかか炒め	しらすばし,わかめ かつおぶし	あぶら,さとう	あかピーマン,もやし	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
31 月	ごはん		こめ			チャプチェは韓国の料理 で,牛肉とはるさめの炒め 物です。しょうが,にんに く,干しいたけ,ごま油と 風味のよいものを組み合 わせて味つけしています。
	ビーフンスープ	かまぼこ	じゃがいも,ビーフン	たまねぎ,にんじん えのきたけ,キャベツ,ねぎ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	チャプチェ	ぎゅうにく	あぶら,さとう,はるさめ ごまあぶら,ごま	しょうが,にんにく,にんじん ほししいたけ,たけのこ	小麦 牛肉 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

朝ごはん ステップアップ 1・2・3

主食にプラス1品、さらにもう1品、
組み合わせて食べると体が喜ぶます

