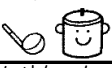


2023年度 5月 こんだてひょう

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
1月	ごはん(少)		こめ			五目とは、いろいろな具が入っているという意味です。めん類は、具たくさんにすると栄養のバランスがよくなります。 
	ごもく五目うどん	とりにく	うどん	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	きりぼし切干とひじきの煮物	ツナ、だいず、あぶらあげ、ひじき	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、いんげん	小麦 大豆	
	りんごゼリー		りんごゼリー		りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
2火	ごはん		こめ			明日から連休。朝ねばうは1時間くらいにしておきましょう。そして、朝ごはんを食べましょう。生活リズムを乱さないことで、休み明けも元気に登校できます。
	しろ白いんげん豆の呉汁	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	
	ホキの天玉揚げ	ホキ、あおさ	こむぎこ、あぶら		小麦 大豆	
	いと系こんソテー	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	
8月	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ			ひさしぶりの学校で、調子が出ない人もいるかもしれません。ハヤシライスを食べ、午後もうんばりましょう。
	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	
9火	ごはん		こめ			急に暑くなる時期、熱中症にならないよう、水分補給をしましょう。ごはんとは汁物で、ペットボトル1本分くらいの水分をとることができます。 
	かきたま汁	とうふ、たまご、わかめ	じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	小麦 卵 大豆	
	ぎゅうにく牛肉とごぼうのみそ煮	ぎゅうにく、みそ、ちくわ	あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	いちごとみかんのゼリー		いちごとみかんのゼリー		オレンジ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10水	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 ひじきの煮物はケチャップで味付けしています。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くなります。
	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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
11木	ごもく五目ごはん	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、春が旬のわかめとたけのこを入れた汁物です。シャキシャキしたたけのこと ヌルヌルしたわかめの食感のちがいを楽しむ料理です。
	わかたけ若竹汁	わかめ、とうふ		たけのこ、にんじん、もやし、ねぎ	小麦 大豆	
	しろみぎかな白身魚のカツ	ホキ	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	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
12金	ごはん		こめ			上に向かってのびる力が強いニラ。冷蔵庫に立てて入れておく、新鮮さを保つことができます。 
	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	
	にしん鰯の照り煮	にしん	さとう		小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
15月	ごはん		こめ			どんこつと言えはラーメンですが、今日のははるさめで作ります。苦手な野菜が入っていても、つると食べられます。 
	どんこつ春雨	ぶたにく	あぶら、はるさめ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、キャベツ、もやし、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	とうふ豆腐バーグのあんかけ	とうふ、とりにく、ぶたにく	さとう、でんぷん、あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
16火	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 香味あえは、ごまに火を通して、いい香りを引き出しています。おいしさアップのひけつです。
	あつ揚げとれものそばろ煮	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	ごぼう、しょうが、ニジン、タマネギ、はくさい、もやし、いんげん	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま	
	ほうれんそうの香味和え	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	
17水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ごはんのおかずにはぴったりのきんぴらごぼう。よくかんで食べると、脳がシャキッと元気になります。
	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	
	いわししょうがに鰯の生姜煮	いわし	さとう	しょうが	小麦 大豆	
	きんぴらごぼう	ちりめん、ちくわ	あぶら、さとう	ごぼう	小麦 大豆	
	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
18 木	あげパン	きなこ	コッペパン, あぶら,さとう		小麦 乳 大豆	お待ちかねの揚げパン です。きなこが床にこぼ れないよう、 姿勢をよくして 食べましょう。 
	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	あおじそトッピング	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	
19 金	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 がめ煮は、このあたりに 昔から伝わる郷土料理 です。家で育てたにわと りや野菜で作り、 お客さまを もてなして いました。 
	がめ煮	とりにく	あぶら,さとう,さといも	ごぼう,にんじん,たけのこ, こんにゃく,ほししいたけ, いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	こまつな 小松菜の煮びたし	しらすばし,あぶらあげ, かつおぶし	さとう	こまつな,えのきたけ	小麦 大豆	
	おおいだ 大分っ子ヨーグルト	ヨーグルト			乳 ゼラチン	
22 月	ごはん		こめ			うずら卵は人気があり ます。ひとり2こずつくら いはあるので、当番さん は上手につき分けてく ださい。 
	たまご うずら卵と野菜の照り煮	とりにく,がんもどき, 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	
	き 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	
23 火	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			カレーに欠かせないた まねぎ。エジプトでは6 千年も前から作られて いるそうです。長い歴史 をもつ食べ物 ですね。 
	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	
	フルーツゼリー		いちごゼリー,さとう	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	
24 水	ごはん		こめ			しょうゆとみりんを同じ 量混ぜると、赤魚のごま だれの味になります。焼 いた魚にからめたり、野 菜いため味の味つけにも 使えます。 
	けんちん汁	とりにく,とうふ	あぶら,じゃがいも	ごぼう,ほししいたけ, こんにゃく,にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	あかう 赤魚のごまだれ	あかうお	でんぷん,あぶら, さとう,ごま		小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
25 木	チキンライス	とりにく	こめ,むぎ,あぶら	たまねぎ,にんじん, しめじ,グリーンピース	鶏肉	朝ごはんを食べてきまし たか?ごはんやパンだ けでなく、おかずをつけ 加えると、体がよろこび ます。市販のコーンス ープを使うのも、ひとつの 手です。
	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	
	キャベツのメンチカツ	とりにく,ぶたにく, だいず	あぶら	キャベツ,たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
26 金	ごはん		こめ			明日が運動会の学校も ありますね。夜はたっぷり 眠って、朝はじゅうぶ んごはんを食べて、本番 にのぞみま しょう。応援 しています。 
	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	
	しょうまい 焼売	とりにく,ぶたにく	シューマイのかわ	たまねぎ,しょうが	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
29 月	ごはん		こめ			チャプチェは人気の高 い料理です。あの味を 出すのに欠かせないも のは、しょうが、にんに く、ほししいたけ、ごま油 です。
	ビーフンスープ	かまぼこ	じゃがいも,さとう, ビーフン	にんじん,もやし,こまつな	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,ごま はるさめ,ごまあぶら	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	
30 火	ごはん		こめ			マーボー豆腐は好き ですか?今日は、とうふ ではなく、じゃがいもで 作ります。ごはんと一緒に 食べると、元気もりも りになります。
	まーぼー 麻婆じゃが	ぶたにく,ぶたレバー, だいずミート,みそ	あぶら,じゃがいも,さと う,でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,にら	小麦 大豆 鶏肉 豚 肉 ごま	
	ちゅうかす 中華酢の物	かにふうみかまぼこ	マロニー,さとう, ごまあぶら,ごま	きゅうり,キャベツ	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
31 水	ごはん		こめ			サケは、ひとつずつ小麦 粉をまぶし、油につけ て、オーブンで焼いま す。そして、形がくずれな いよう、食缶にいていね いに入れます。給食セン ターの調理員さんの心 がこもった料理です。
	ミートボールのスープ	ミートボール	じゃがいも	にんじん,たまねぎ, キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉	
	さけ 鮭のムニエル	サケ	こむぎこ,あぶら		小麦 さけ	
	もやしのソテー	ベーコン, しらすばし	あぶら	もやし,ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	