

2024年度 5月 こんだてひょう

*牛乳は毎日あります(体を作る あかの食品)

九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	黄色の食品 Eレキ [®] 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 水	ごはん		こめ			野菜炒めに、はるさめを 入れています。苦手な野 菜が入っていても、はるさ めとしっかりとツルツル食 べられます。
	あつあつ 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、こんにやく、 きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
	ちゅうかう ^{ちゅうかう} やさい ^{やさい} 中華風野菜炒め	チキンハム	あぶら、はるさめ、 ごまあぶら	たけのこ、キャベツ、もやし、にら	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチン ごま	
2 木	すく 少なめごはん		こめ			5日は端午の節句(たん ごのせっく)。この日にか しわもちを食べるならわし があります。どうして柏 (かしわ)なのでしょう。自 分で調べてみませんか?
	ごもく 五目うどん	とりにく	うどん	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、こまつな、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	
	かしわもち		かしわもち		大豆	
7 火	ごはん		こめ			<カミカミメニュー> うずら卵をつると飲みこ むと危険なので、口に入 れたらすぐかみくだきま しょう。
	たまご やさい 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、でんぶん	たまねぎ、にんじん、いんげん	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま	
	くま 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、こんにやく	小麦 大豆	
8 水	ごはん		こめ			今日は小さいおかずが2 つあります。当番の人はテ キナキ準備しましょう。そし て食べる時間をじゅうぶん とりましょう。 
	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	
	こまつな 小松菜のじゃこ炒め	ベーコン、ちりめん	あぶら	こまつな、もやし	小麦 大豆 豚肉	
9 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、春の食べ物、 たけのこわかめを入れ た汁物です。おかずは、宮 城県の気仙沼市で水揚 げされた「びんながまぐ ろ」のカツです。 
	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	
	まぐろ 鯖カツ	まぐろ、みそ	こむぎこ、パンこ、あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	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	
10 金	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			いつものみそ汁は、乾燥 わかめを使います。きのう と今日のわかめは、生の わかめです。ちがいがわ かりますか?
	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	あおじそ [®] レッシング	キャベツ、コーン	小麦 大豆	
13 月	ごはん		こめ			テスト、運動会、部活の大 会など、だいじな行事は 午前中に始まります。朝ご はんでたっぷりエネル ギーを充電してきましょう。
	はるさめ とんこつ春雨	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、でんぶん、 あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
14 火	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 で作ります。パンをカリッと 揚げ、ひとつひとつきな粉 をまぶし、袋に入れます。 全部で810個作ります。
	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	しらすぼし、 だいずフレーク	あおじそ [®] レッシング	ブロッコリー、カリフラワー、 コーン	小麦 大豆	
15 水	ごはん		こめ			<うましおメニュー> 魚や肉を、塩麴(しおこう じ)に漬けて焼くと、 やわらかく、おいしく調理 できます。今日のさばはい かがでしょうか? 
	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	
	さば ^{さば} しおこうじ ^{しおこうじ} 鯖の塩麴焼き	さば	オリーブオイル		さば	
	きんぴらひじき	ちりめん、ちくわ、 しそあじひじき	あぶら、さとう	ごぼう	小麦 大豆	
16 木	ごはん		こめ			グンと暑くなり、つかれが 出るころです。ピリッとから いキムチや、香りよくさつ ぱりしたあえものを食べ て、元気をとりもどしましょ う。
	あつあつ 厚揚げとたけのそぼろ煮	とりにく、あつあげ だいずミート	あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、はくさい [®] ちぢ、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	

日	献立名	あかの食品 体を作る	黄色の食品 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
17 金	ごはん		こめ			ごはんやおかずは、まんな かが高くなるように、こん もりと盛りつけるときれい です。給食当番の腕の見せどころ です。 
	かきたま汁 ^{じる}	とうふ、わかめ、 たまご、かまぼこ	じゃがいも、でんぷん	にんじん、 えのきたけ、ねぎ	小麦 卵 大豆	
	豚肉のオイスターソース炒め ^{いた}	ぶたにく	あぶら、さとう、 はるさめ、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんにく にんじん、キャベツ	小麦 牛肉 大豆	
20 月	ごはん		こめ			ニラが元気に育つ季節。 ニラの香りはみなさんを 元気してくれます。豚肉 と合わせるとさらにパワー アップします。
	にら豚じゃが ^す	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 鯛のかぼすレモン煮 ^に	いわし	さとう	かぼす、レモン	小麦 大豆	
21 火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			給食では生のくだものを 出すことが難しいので、缶 詰を使います。お家では 新鮮なくだものを 味わってほしい と思います。 
	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	
	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	
22 水	わかめごはん	わかめ	こめ			1つの卵がやがて1羽の にわとりになります。あの 小さな卵の中に、生命に 必要な栄養素が ギュッとつまって いるのです。 
	さけ 鮭ボールのスープ	さけボール	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、こまつな	小麦 さけ 大豆	
	ごもく たまごや 五目卵焼き	とりにく、おから、 たまご	あぶら、さとう	にら、たまねぎ、にんじん	小麦 卵 大豆 豚肉	
23 木	ごはん		こめ			<ミヤちゃんデー> トリニータ丼は、大分市で たくさん作られるニラとど り肉でおいしい給食を作 ろうと考えられた料理で す。大分への愛がこもっ ています。
	きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	あぶらあげ、 わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、きりぼしだいこん、 えのきたけ、ねぎ	大豆	
	トリニータ丼 ^{どん}	とりにく	でんぷん、あぶら、 さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にら	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
おおいだ 大分っ子ヨーグルト 	ヨーグルト				乳ゼラチン	
24 金	ごはん		こめ			八宝菜とは「たくさんの宝 物が入ったおかず」という 意味です。はじめて食べ た人がおいしさに感動し て、この名前にしたそう 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	
	しゅうまい 焼売	とりにく、ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ、しょうが、にんにく	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
27 月	ごはん		こめ			じゃがいもは、エネルギー 源としても、体のお助けマ ンとしても働く、ありがた い食べ物です。長く保存 できるのもいい所です。
	まいぼー 麻婆じゃが	ぶたにく、ぶたレバー、 だいたみ、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 もの 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	
28 火	ごはん		こめ			呉汁(ごじる)は、大豆を すりつぶしたものを入れ たみそ汁です。今日は大 豆の代わりに白いんげん 豆で作ります。 
	しろ 白いんげん豆の呉汁 ^{まめ ごじる}	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	
	ホキフライ	ホキ、あおさ	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆	
29 水	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	鶏肉	朝ごはんは何を食べます か?時間がない時は、市 販のコーンスープを使う のも手です。牛乳を飲む だけでも体が 喜びます。 
	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	
	マカロニサラダ	ツナ、 しろいんげんまめ	マカロニ、 マネズ、ふうドレッシング	きゅうり、キャベツ	小麦 大豆	
30 木	ごはん		こめ			いろいろな種類の物を組 みあわせて食べるのが、 体にいい食べ方です。給 食や家の食事で、いろん な食べ物となかよくしま しょう。 
	ぶたにく 豚肉とキャベツのスープ	ぶたにく	じゃがいも	ごぼう、にんじん、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	さけ 鮭のムニエル	サケ、ぎゅうにゅう	こむぎこ、あぶら		小麦 さけ 乳	
もやしのソテー	ベーコン、しらすぼし	あぶら	もやし、ピーマン、 きいろピーマン	小麦 大豆 豚肉		
31 金	ごはん		こめ			<おおいだ和牛の日> チャプチェは、牛肉と春雨 の炒め物です。この料理 に欠かせないのが、干し しいたけ。おいしさが格段に アップします。
	かんこくふう 韓国風スープ		トック(こめこだんご)	たまねぎ、にんじん、えのきた け、チゲンサイ、はくさい、ゆず	小麦 牛肉 大豆 りんご	
	おおいだ わぎゅう 和牛のチャプチェ	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	
あまなつ 甘夏ゼリー		あまなつゼリー				