

献立表

* 5月のもくひょう * しょくじのマナーを みにつけよう

この二次元コードから献立表や食
材産地をみることができます。*
毎月1日頃に更新されます。



天瀬学校給食共同調理場



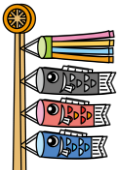
じほさん
きょうしよくのひ



じほさん
きょうしよくのひ

☆たべものクイズ☆
春においしい、春キャベツの特徴は？
①やわらかい
②ゆでると甘い

じほさん
きょうしよくのひ



じほさん
きょうしよくのひ



日	こんだて名		主に体をつくるもの	主に体の調子をととのえるもの	主に熱やちからになるもの	エネルギー (八訂成分表)
1金	ごはん	ミートボールカレー こまつなもやしソテー	牛乳 豚肉 ミートボール スキムミルク	こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ にんにく ミルポア(玉ねぎ・にんじん)	米 マカロニ じゃがいも 油	611
7木	まあいパン	クリームスープ ポテトのチーズに りんごジャム	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	たまねぎ コーン パセリ にんじん	パン じゃがいも バター りんごジャム	599
8金	ゆかり ごはん	ぶりてりやき たけのこじる かしわもち	牛乳 ぶり照り焼き わかめ 豆腐 こいのぼりかまぼこ	たけのこ えのきたけ みずな	米 かしわもち	584
11月	ごはん	ぶたにらどんぶり ごもくじる	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん いら 生姜 にんにく こまつな 白ねぎ 大根	米 油 じゃがいも でんぶん	521
12火	ごはん	とりにくのいなかに みそけんちんじる	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく	米 砂糖 ごま でんぶん じゃがいも 油	584
13水	ごはん	とんこつはるさめ きりぼしだいこんのもの	牛乳 油揚げ ちくわ 豚肉	切干大根 にんじん こんにゃく たまねぎ もやし キャベツ テンゲン菜 コーン 干し椎茸 生姜 にんにく	米 砂糖 油 春雨 ごま油	587
14木	あげパン	とうふハンバーグのソースかけ コンソメスープ	牛乳 きな粉 豆腐ハンバーグ ベーコン	キャベツ にんじん えのきたけ コーン 玉ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 油	598
15金	ごはん	やきにくどん よせなべふうスープ こどものひゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ミートボール かまぼこ	しらたき にんじん たまねぎ キャベツ 白ねぎ 干し椎茸 テンゲン菜	米 砂糖 油 春雨 こどもの日ゼリー	595
18月	すくなめ ごはん	ぎゅうにくいりコロッケ キムチうどん	牛乳 豚肉 みそ	テンゲン菜 もやし いら キムチ にんじん	米 牛肉入りコロッケ うどん 油	660
19火	ごはん	チキンカレー キャベツナンター	牛乳 鶏肉 ツナ チーズパウダー スキムミルク	キャベツ にんじん コーン にんにく 玉ねぎ ミルポア(にんじん・玉ねぎ)	米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 油	632
20水	ごはん	こうやどうふとたらのもの とうふじる	牛乳 高野豆腐 たら 豆腐 かまぼこ	たまねぎ パプリカ(赤・黄) いら 生姜 にんにく えのきたけ にんじん 白ねぎ	米 でんぶん 油 砂糖 ごま油	605
21木	コッペパン	スパゲティナポリタン ポトフ	牛乳 ベーコン ウインナー チーズパウダー	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく フロccoli キャベツ	パン スパゲティ オリーブ油 じゃがいも	630
22金	ごはん	とりにくのバジルいため ぶたじる	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤・黄) こんにゃく 大根 にんじん ごぼう 白ねぎ バジル	米 オリーブ油 じゃがいも 油	605
25月	ごはん	ビビンバ キムチスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	生姜 にんにく もやし ほうれんそう にんじん キャベツ 白ねぎ キムチ	米 砂糖 ごま油 マロニー ごま	568
26火	ひじき ごはん	いわしみぞれに みそじる たいやき	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ いわしみぞれ煮 みそ	にんじん 干し椎茸 えのきたけ 白ねぎ	米 砂糖 じゃがいも たいやき	641
27水	ごはん	しろみさかなフライのあまずかけ とりにくとじゃがいものもの	牛乳 白身魚フライ 鶏肉	玉ねぎ ほうれん草 にんじん こんにゃく えだまめ	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	673
28木	まあい パン	ビーフシチュー コールスローふうやさしいため	牛乳 ベーコン 牛肉	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ しめじ	米 マヨネーズ じゃがいも 黒砂糖 油	586
29金	すくなめ ごはん	こうみいため にくうどん ふりかけ	牛乳 かつお節 豚肉	こまつな パプリカ(赤) もやし 玉ねぎ にんじん 白ねぎ	米 うどん ごま 砂糖 ごま油 油	585

端午の節句の食べ物

かしわもち

8日につきます。
よくかんで食べま
しょう。



あんこ入りのもちを柏(かしわ)の葉でくるんだもの。
柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから
「家系が絶えないように」という縁起をかついで用い
られるようになりました。
柏の葉は九州にはあまりなく、かわりに山帰来
(さんきらい)という植物の葉を使っていたそうです。

クイズの正解は・・・①やわらかい
生で食べても、やわらかくておいしい
です。

☆牛乳は毎日あります！☆

都合により、材料や献立の一部を変更する
場合があります。ご了承ください。