



献立表

* 5月の目標 * 食事のマナーを身に付けよう

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



じばさん きょうしゅくのひ



じばさん きょうしゅくのひ

☆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

じばさん きょうしゅくのひ



じばさん きょうしゅくのひ



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 小松菜もやしソテー	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	754
7木	まあいパン	クリームスープ ポテのチーズ煮 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	730
8金	ゆかりごはん	ぶり照り焼き たけのこ汁 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	667
11月	ごはん	豚にら丼 五目汁	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん にら 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	643
12火	ごはん	鶏肉の田舎煮 みそけんちん汁	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	712
13水	ごはん	とんこつ春雨 切干大根の煮物	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	714
14木	揚げパン	豆腐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	705
15金	ごはん	焼肉丼 寄せなべ風スープ こどもの日ゼリー	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	732
18月	少なめごはん	牛肉入りコロッケ キムチうどん	牛乳 豚肉 みそ	テンゲン菜 もやし にら キムチ にんじん	米 牛肉入りコロッケ うどん 油	767
19火	ごはん	チキンカレー キャベツソテー	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	786
20水	ごはん	高野豆腐とたら煮 豆腐汁	牛乳 高野豆腐 たら 豆腐 かまぼこ	たまねぎ パプリカ(赤・黄) にら 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	751
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 フロッキー キャベツ	パン スパゲティ オリーブ油 じゃがいも	771
22金	ごはん	鶏肉のバジル炒め 豚汁	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	751
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	701
26火	ひじきごはん	いわしみぞれ煮 みそ汁 たい焼き	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	740
27水	ごはん	白身魚フライの甘酢かけ 鶏肉とじゃがいもの煮物	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	798
28木	まあいパン	ビーフシチュー コールスロー風野菜炒め	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	721
29金	少なめごはん	香味炒め 肉うどん 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	620

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。