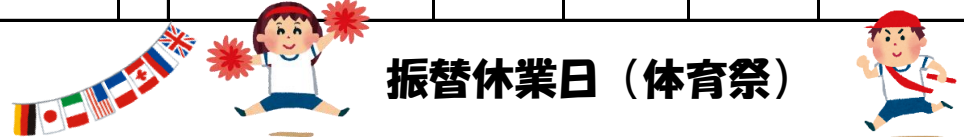


5月 学校給食献立表

綾川中学校

日 曜 日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
1 木	きな粉っ茶揚げパン	○	アスパラとツナのサラダ コーンポタージュスープ	きな粉 まぐろ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	アスパラガス パセリ 抹茶	キャベツ コーン レモン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター
2 金	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き スナッペンとう の塩ゆで じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	スナッペンとう 人参 ねぎ	玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	
7 水	麦ごはん	○	かつおの竜田揚げ 昆布和え すまし汁 柏餅	かつお 小豆	牛乳 昆布 わかめ	人参 ねぎ	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 でん粉 もち	油 ごま
8 木	コッペパン	○	魚のチリソースあえ パンサンスー 中華コーンスープ	メルルーサ ハム ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく きゅうり もやし コーン	コッペパン でん粉 砂糖 春雨	油 ごま ごま油
9 金	ビビンバ	○	トック入りわかめスープ キャンディーチーズ	牛肉 みそ ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	ねぎ ほうれん草 人参	にんにく もやし 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 トック	油 ごま ごま油
12 月	ご飯	○	オリーブサーモンの 南部焼き おかか和え みそ汁	さけ かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま
13 火	コッペパン	○	チリコンカン 海藻サラダ 甘夏みかん	金時豆 牛肉	牛乳 海そう	人参 ピーマン トマト アスパラガス	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン 甘夏	コッペパン 砂糖	油 ごま油
14 水	カレーうどん	○	いんげんのごま和え かぼちゃのかのこ揚げ	豚肉	牛乳	人参 さやいんげん かぼちゃ	玉ねぎ しいたけ 太ねぎ キャベツ	うどん でん粉 パン粉	ごま 油
15 木	コッペパン	○	鶏肉のガーリック焼き ひじきサラダ ABCマカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	人参	キャベツ コーン セロリー 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油
16 金	シーフード カレーライス	○	茎わかめのサラダ ヨーグルト	あさり いか えび	牛乳 チーズ 茎わかめ ヨーグルト	人参	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油
19 月	 振替休業日（体育祭）								
20 火	コッペパン	○	鶏肉と カシューナッツの揚げ煮 夏みかんのサラダ 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	夏みかん キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ	コッペパン でん粉 砂糖 春雨	カシューナッツ 油 ドレッシング
21 水	麦ごはん	○	厚揚げと野菜の オイスターソース炒め 小松菜のごま酢和え しじみの佃煮	厚揚げ しじみ	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま

日 曜 日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
22 木	米粉パン	○	かつおの黒潮ソースかけ ごぼうサラダ 野菜スープ	かつお ベーコン	牛乳	人参 パセリ しょうが ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ	米粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	
23 金	沖縄風炊き込みごはん	○	チャンプルー もずくスープ 冷凍パイ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 昆布 もずく	人参 ねぎ しょうが にんにく しいたけ 枝豆 キャベツ もやし 玉ねぎ パインアップル	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	
26 月	麦ごはん	○	肉じゃが そら豆の塩ゆで 河内晩柑	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 空豆 河内晩柑	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	油
27 火	中間テスト1日目								
28 水	えんどうごはん	○	豚肉のしょうが焼き たくあん和え かきたま汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	グリーンピース 玉ねぎ しょうが もやし たくあん	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま
29 木	コッペパン	○	じゃがいものミートソース焼き アスパラサラダ キャベツと ベーコンのスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト アスパラガス パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油
30 金	ビーンズ カレーピラフ	○	アーモンドサラダ 肉団子のスープ 型抜きチーズ	牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり コーン しいたけ しょうが	米 砂糖 春雨	油 アーモンド	

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

◇八十八夜（1日）……立春を1日目として88日目のことを「八十八夜」と呼びます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きするといわれています。給食では、八十八夜にちなんで抹茶の粉を使った「きな粉っ茶揚げパン」が登場します。



◇沖縄料理（23日）…… 沖縄県では、料理に豚肉がたくさん使われています。ラフテー、ティピチ、ミミガー、ナカミ、沖縄そば等、豚の頭の先からつま先、さらに骨まで、あますことなく沖縄料理に使われています。沖縄県には、祝いの席などに、飼育している豚をお客様に振る舞う風習があります。肉は日持ちをさせるために塩漬にして保存し、調理する時には塊ごと茹でて塩抜きしてから使用していました。現在では、県内のスーパーマーケットなどで生の三枚肉の塊を購入することができ、そのまま切って煮たり焼いたり手軽に食べられています。沖縄料理として、「沖縄風炊き込みごはん」「チャンプルー」と、特産品のもずくを使った「もずくスープ」が給食に登場します。

