



5月分学校給食献立予定表



綾川町立綾南中学校

日	献立名			食品名					
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
曜日				たんぱく質 (1群)	無機質 (2群)	カロテン (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂肪 (6群)
6	バターロール	○	山菜うどん おかかあえ かしわ餅	鶏肉 ちくわ 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ アスパラガス	しめじしいたけ 山菜 キャベツ たけのこ	バターロール うどん かしわ餅	
7	ピビンバ	○	わかめスープ 河内晩柑	牛肉 みそ ベーコン	牛乳 わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにくもやし たまねぎ 河内晩柑	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油
10	 中間テスト1日目 								
11	米粉パン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも 砂糖	油
12	えんどうごはん	○	さわらのカレー焼き 昆布あえ 豆腐のみそ汁	さわら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	グリーンピース キャベツ たまねぎ	米	ごま
13	きなこ茶揚げパン	○	コーンポテト 野菜のスープ煮	きなこ ソーセージ うずら卵	牛乳	にんじん パセリ	コーン たまねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 バター
14	麦ごはん	○	焼きししゃも スナップえんどうのごまあえ 切り干し大根の卵とじ	油揚げ 卵	牛乳 ししゃも	にんじん スナップえんどう さやいんげん	キャベツ たけのこ 切り干し大根 しいたけ	米 大麦 砂糖	ごま 油 ごま油
17	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き たくあんあえ かきたま汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし だいこん たまねぎ	米 大麦 でんぷん	油 ごま
18	コッペパン	○	かつおの黒潮ソースかけ 海藻サラダ ABCマカロニスープ	かつお ベーコン	牛乳 海藻 しらす干し	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ	コッペパン でんぷん 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 パンパンジー ドレッシング
19	麦ごはん	○	鮭の塩焼き ゆかりあえ ふしめん汁 しょうゆ豆	鮭 みそ しょうゆ豆	牛乳	にんじん しそ ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	米 大麦 じゃがいも ふしめん	
20	ミルクパン	○	スパゲティボンゴレ ツナサラダ アーモンドいりこ ヨーグルト	あさり ベーコン ツナ	牛乳 チーズ かえり ヨーグルト	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	ミルクパン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド
21	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	にんじん ねぎ	しいたけ 枝豆 キャベツ もやし たまねぎ パイン	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 油
24	 振替休日 								
25	コッペパン	○	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 コールスローサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ セロリー にんにく	コッペパン でんぷん 砂糖	カシューナッツ 油 バター コールスロー ドレッシング
26	ポークカレーライス	○	コーンサラダ ぶどうゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 じゃがいも ゼリー	油
27	レーズンパン	○	いかのさらさ揚げ ひじきサラダ 野菜スープ	いか ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	レーズンパン でんぷん 砂糖 じゃがいも	油
28	麦ごはん	○	焼き豆腐のみそそぼろ煮 和風サラダ ミニトマト	豚肉 みそ 焼き豆腐 かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油
31	麦ごはん	○	鶏肉のガーリック焼き いそかあえ 具だくさんみそ汁 ブルー	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ブルー	米 大麦 こんにやく じゃがいも	油

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 ～

- ☆ 子どもの日 (6日) …柏餅が登場します。柏の葉は、次の新芽が出るまで落ちないことから、家督が絶えないことの象徴とされており、縁起の良いものと考えられています。
- ☆ 香川県の郷土料理 (19日) …ふるさとの食再発見週間としてふしめん汁、しょうゆ豆が登場します。
- ☆ 沖縄のメニュー (21日) …小学校5年生の社会科の学習にちなんで沖縄のメニューが登場します。沖縄風炊き込みごはん、チャンプルー、もずくスープ、冷凍パイが登場します。

今月の給食から いかのさらさ揚げ

材料 (4人分)
 いか (短冊切り) 160g
 濃口しょうゆ 小さじ1
 酒 小さじ1
 しょうが (すりおろし) 適量
 カレー粉 小さじ1/2
 でん粉 適量
 油 適量

作り方
 1 いかに下味をつけ、でん粉をまぶす。
 2 熱した油で揚げる。

『さらさ』とは織物の名前です。しょうゆ・カレー粉の色と、でん粉の白色で、出来上がった色が似ているためと言われています。