

5月 学校給食献立表

綾川町立陶小学校

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			
6 木	バターロール	○	さんさいうどん おかかあえ かしわもち	とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アスパラガス	しめじ しいたけ さんさい キャベツ	バターロール うどん もち	あぶら
7 金	ビビンバ	○	わかめスープ かわちばんかん	ぎゅうにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう カットわかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにくもやし たまねぎ かわちばんかん	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら
10 月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ こまつなのごまドレッシング グあえ わかたけじる ごごかなアーモンド	ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり カットわかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし たけのこ たまねぎ	こめ てんぷら さとう	あぶら ごま アーモンド
11 火	こめこパン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	だいた ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	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	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら
12 水	えんどうご はん	○	さわらのカレーやき こんぶあえ とうふのみそしる	さわら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ 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	こめ	ごま
13 木	きなこっ ちやあげ パン	○	コーンポテト やさいのスープに	きなこ ソーセージ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン たまねぎ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら バター
14 金	むぎごはん	○	やきししゃも スナックえんどうのごまあえ きりぼしだいこんのたまごと じ	あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん スナックえん どう さやいんげん	キャベツ きりぼしだいこん たけのこ しいたけ	こめ おおむぎ さとう	ごま あぶら ごまあぶら
17 月	むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがやき たくあんあえ かきたまじる	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうがもやし たくあん たまねぎ	こめ おおむぎ でんぷん	あぶら ごま
18 火	コッペパン	○	かつおのくろしおソースか け かいそうサラダ ABCマカロニスー プ	かつお ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう しらすぼし	にんじん	しょうがキャベツ きゅうりセロリ たまねぎ	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら
19 水	ごはん	○	さけのしおやき ゆかりあえ ふしめんじる しょうゆまめ	さけ みそ しょうゆまめ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ じゃがいも ふしめん	あぶら
20 木	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 まぐろフレ ーク	ぎゅうにゅう チーズ かえり ヨーグルト	にんじん パセリ トマトピューレ こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ミルクパン スパゲティ さとう	あぶら アーモンド
21 金	おきなわふ うたきこみ ごはん	○	チャンプルー もずくスープ れいとうパイン	ぶたにく とうふ たまご	こんぶ ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	しいたけ えだまめ キャベツ もやし たまねぎ パイン	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら
24 月	ごはん のりつくだ に	○	じゃがいものそぼろに やさいときのこのソテー あまなつ	とりにく ベー コン	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ しめじ エリンギ コーン あまなつ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
25 火	コッペパン	○	とりにくとカシューナッツ のあげに コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	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 にんにく	コッペパン でんぷん さとう	カシューナッツ あぶら ドレッシング バター

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			
26 水	ポークカ レーライス	○	コーンサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ じゃがいも さとうゼリー	あぶら
27 木	レーズンパ ン	○	いかのさらさあげ ひじきサラダ やさいスープ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう 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 さとう じゃがいも	あぶら
28 金	むぎごはん	○	やきとうふのみそそぼろ に わふうサラダ ミニトマト	ぶたにく やきとうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
31 月	<small>ふりかえ きゅうぎょうひ</small> 振替休業日のため、給食はありません。 <small>きゅうしよく</small>								

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

5月の給食目標は「正しいマナーで食事をしよう」です。

～食事マナーチェック～

- ☆ 食前・食後のあいさつをする。
- ☆ ひじをついたり、足を組んだりしないでよい姿勢で食べる。
- ☆ こぼさないように上手に食べる。
- ☆ 口いっぱいにはおぼらない。
- ☆ 箸や食器を正しく持ち、手をそえたりして食べる。



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。

～料理について～

『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。

今月の
綾川町産の食材

アスパラガス

～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。沖縄風炊き込みご飯、チャンプルー、もずくスープ、冷凍パインが登場します。