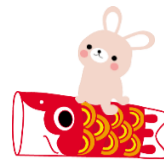




5月 給食献立予定表



大津町学校給食センター TEL (293)2504

日	曜	こんだて			あか	きいろ	みどり	ちようみりよう	えいよりよう		ひとくちメモ 
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	ちやにくやほねに なる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	だし など	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
2	月	ぶちまるごはん		けんちんじる さばごまみそに かしわもち(支援、小・中学校) たいやき(ようちえん)	ぎゅうにゅう とりこ とうふ さばごまみそに	こめ ぶちまるむぎ こんにやく あぶら かしわもち(支援、小・中学校) たいやき(ようちえん)	だいこん ねぎ にんじん ささがきごぼう	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	645 712 844	24.4 26.1 31.0	5月5日は「こどもの日」です。こどもが元気に成長することを願って、かぶとや鯉のぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べたりしてお祝いをお願いします。
6	金	こくとうパン		ポトフ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ツナ	こくとうパン じゃがいも あぶら コーンドレッシング	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん ごぼう えだまめ	チキンガラスープ ワイン しょうゆ コンソメ こしょう	433 572 723	19.5 24.5 30.2	えだまめは、もともと未熟な緑色の状態の大豆を収穫したものです。なので、例えるとえだまめは大豆の赤ちゃんと言えます。
9	月	ぶちまるごはん		わかめとやさいのみそしる とりのさっぱり	ぎゅうにゅう あげ わかめ みそ とりこ あつあげ うずらたまご	こめ ぶちまるむぎ こんにやく あぶら	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく えだまめ	にぼし しょうゆ さけ す	512 637 782	21.8 26.2 32.1	これから夏に向けて、暑くなつてきますね。そんな時は「酢」を使った料理はいかがでしょう。さっぱりして食欲をわかせてくれますよ。
10	火	コッペパン		コーンスープ ツナとまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ぎゅうにゅう(スープ用) ツナ ひよこまめ	コッペパン じゃがいも あぶら ごまドレッシング	たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ にんじん きゅうり ブロッコリー	ポタージュルウ ワイン しお こしょう	472 609 771	19.2 23.9 30.0	サラダに入っている小さな豆を見つけてみてください。「ひよこ豆」といいます。その名の通り、ひよこの様な形をしており、くちばしのような突起があります。
11	水	むぎごはん		すいとんじる いわしうめに	ぎゅうにゅう とりこ あげ いわしうめに	こめ むぎ すいとん あぶら	だいこん しめじ にんじん ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	520 645 765	21.1 25.2 28.3	今日は和食献立です。味付けに欠かせないのが塩や砂糖などの調味料です。特にみそやしょうゆ、酢、みりんなどの発酵調味料を使うのが特徴です。
12	木	カレーライス(ごはん)		わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ツナ わかめ	こめ じゃがいも ごま あおじドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり もやし	カレールウ ワイン ケチャップ ソース	523 649 797	17.9 21.4 25.6	わかめは海の中では茶色い色をしています。水で洗ってお湯にさっと通すと、中の色素が変化して、みなさんがふだん食べている緑色に変わりますよ。
13	金	ココアパン		しるピーフン はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ はるまき	ココアパン ピーフン あぶら	にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ	チキンガラスープ ちゅうかスープ さけ しお こしょう	528 621 747	17.7 20.8 25.6	ピーフンは何から作られているか知っていますか。正解はお米です。中国で生まれた食べ物で、漢字で書くと「米」の「粉」(米粉)と書きます。
16	月	ぶちまるごはん		みそちゃんじる こんさいにくづめいなり	ぎゅうにゅう ミートボール みそ こんさいにくづめいなり	こめ ぶちまるむぎ	だいこん キャベツ にんじん しめじ ねぎ	にぼし	517 615 744	18.9 21.5 25.3	日本は豊かな自然に恵まれ、色々な種類の食材が採れます。今日の給食には「海」「山」「里」で採れた食材が入っています。探してみてください。
17	火	パインパン		はるさめスープ ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パインパン はるさめ ごまあぶら マヨネーズ	キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ きゅうり ブロッコリー コーン	チキンガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ さけ しお こしょう	440 581 733	16.5 20.4 25.4	人参は菊陽町の特産物です。甘みが強く、食べやすいので全国に出荷されています。菊陽人参も味わって食べてみてください。
18	水	むぎごはん		こんさいじる あじごマフライ	ぎゅうにゅう とりこ あじごマフライ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	486 575 700	19.0 21.0 24.9	今日は「あじ」という魚をフライにしています。「あじ」はスーパーでは1年中見かけますが、今から夏にかけての時期が1番おいしい「旬」の時期です。
19	木	ハヤシライス(ごはん)		チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピース キャベツ きゅうり コーン	ハヤシルウ ワイン ソース しお	508 632 772	17.0 20.2 24.1	ハヤシライスの名前の由来は、洋食屋の「林さん」が考えたからなどいろいろな説があります。料理の名前の由来について調べてみるのも面白いですよ。
20	金	ミルクパン		にこみうどん ちぐさやき	ぎゅうにゅう とりこ あげ ちぐさやき	ミルクパン うどんめん あぶら	キャベツ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	476 583 769	19.8 23.6 30.4	千草焼は千種類もの具が入っているかのように具が多いからこの名前だそうです。玉ねぎ・人参・ほうれん草・鶏肉・チーズ・しいたけの6種類が入っています。
23	月	ぶちまるごはん		だいこんのそぼろに いかねぎやき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち あつあげ ちぎりあげ いかねぎやき	こめ ぶちまるむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん	だいこん しょうが にんじん しいたけ えだまめ	しょうゆ さけ みりん	568 684 815	24.7 28.7 33.7	だいこんは昔から、せきやのどの痛みをしずめたり、胃腸の調子を良くしたりするだけでなく、打撲などの傷まで治す民間薬として使われています。
24	火	セルフサンド(せわりコッペ)		【からいもデー】 わかめスープ からいもサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	せわりコッペパン ごまあぶら からいも マヨネーズ	キャベツ もやし にんじん きくらげ きゅうり コーン	チキンガラスープ ちゅうかスープ さけ しお こしょう	461 585 737	16.4 20.8 25.3	今日は、大津町の特産品である「からいも」を使った献立です。からいもサラダをパンにはさんでセルフサンドにして食べましょう。
25	水	むぎごはん		キムチぶたじる いわしのおかか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわしおかか	こめ むぎ あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさいキムチ	さけ	499 594 723	23.0 25.9 30.9	今日の給食の魚は「いわし」という魚です。海では敵から身を守るために群れになって泳いでいます。食べ物のいのちに感謝していただきます。
26	木	ごはん		【ふるさとくまさんデー(人吉・球磨)】 つぼんじる  いろどりやさいのメンチカツ	ぎゅうにゅう とりこ ちくわ いろどりやさいのメンチカツ	こめ あぶら こんにやく	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	479 562 708	17.6 19.7 24.5	つぼんじるは人吉球磨地域の郷土料理です。もともと壺の様な器に盛り付けていたことから、「つぼの汁」がなまって「つぼん汁」になったと言われています。
27	金	ココアパン		ラビオリのクリームに キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ぎゅうにゅう(スープ用) なまクリーム	ココアパン ラビオリ あぶら アーモンド イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり キャベツ コーン	ポタージュルウ ワイン しお こしょう	508 663 844	20.2 25.2 31.8	ラビオリは小麦粉を練って作ったパスタ生地の中に肉や野菜をはさみ込んだもので、イタリアで生まれました。今回はクリーム煮ですが、トマト味も合います。
30	月	ぶちまるごはん		マーボーはるさめ あおじドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち とうふ あかみそ わかめ	こめ ぶちまるむぎ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごま あおじドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり コーン	オイスターソース しょうゆ さけ トーパンジャン	529 662 813	23.5 28.7 34.9	春雨は緑豆で作った緑豆春雨とじゃがいもやさつまいもで作ったでんぶん春雨があります。今日のマーボー春雨は細くて伸びにくい緑豆春雨を使っています。
31	火	セルフサンド(せわりコッペ)		やさいとベーコンのトマトスープ チーズとまめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ チーズ	せわりコッペパン さとう マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー マッシュルーム トマト にんじん きゅうり ごぼう	チキンガラスープ コンソメ ケチャップ ワイン しょうゆ こしょう	453 589 743	16.7 21.2 25.7	給食の準備の前日、しっかりと手洗いができていますか？パンの献立の日は特に丁寧に手洗いをしましょう。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。