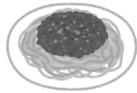


月	火	水	木	金
<p><b>5月の給食費について</b></p> <p>◎1~2年生 <b>18回 6,102円</b></p> <p>◎3年生 <b>15回 5,085円</b></p> <p>※口座振替日:7/1(月)</p>	<p>5月平均栄養価</p> <p>エネルギー 762 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.3 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>1 牛乳 ご飯 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のごま和え かしわもち</p> <p><b>こどもの日献立</b></p> <p>柏の葉は子孫繁栄などの縁起物とされ、柏餅を食べる風習が広まったそうです。</p>	<p>2 牛乳 ご飯 野菜のすまし汁 さばのみそ煮 ごぼうサラダ</p> <p>さばに含まれるDHAには、血液をサラサラにする効果が期待されています。</p>	<p>3 <b>憲法記念日</b></p> 
<p>6 振替休日</p> 	<p>7 牛乳 ご飯 ビーフンスープ 鶏肉の唐揚げすだちソースかけ (1人2個) キャベツとハムのかつおサラダ</p> <p>すだちは、ビタミンやカリウムを多く含んでいる柑橘類の一種です。</p>	<p>8 牛乳 ご飯 わかめスープ チャプチェ 蒸ししゅうまい (1人2個)</p> <p>わかめには、骨や歯を丈夫にする役割のミネラルが多く含まれています。</p>	<p>9 牛乳 ご飯 (小) 和風カレーうどん 大根とツナのサラダ みかんゼリー</p> <p>ツナは、一般的にマグロを使いますが、カツオを使う場合もあります。</p>	<p>10 牛乳 麦ご飯 じゃがいものみそ汁 鯛のかば焼き きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>きゅうりは、成分の約9割が水分ですが、ビタミンやミネラルも多く含まれます。</p>
<p>●給食がない日のお知らせ</p> <p><b>13日(月) 代休(オープンスクール)</b></p> <p><b>14日(火)・15日(水) 中間テスト</b></p> 	<p><b>きゅうりのナムル(2人分)</b></p> <p>(材料) きゅうり 80g にんじん 30g ごま油 3.2g 酢 3.2g 薄口しょうゆ 6g 三温糖 0.8g</p>	<p><b>作り方</b></p> <p>①きゅうりとにんじんを千切りにする。 ②鍋に水を入れて沸騰させ、①を茹でる。 ③茹でた野菜を鍋から取り出し、冷ます。 ④冷ました野菜に調味料を混ぜ合わせて完成。</p> 	<p>16 牛乳 コッペパン ミネストローネ じゃがいものベーコン煮 ゆでそら豆</p> <p>今日の「ゆでそら豆」は、小学3年生がさやむきをしてくれたものです。</p>	<p>17 牛乳 ご飯 豚汁 鯉のごま風味漬け グリーンアスパラガス</p> <p>アスパラガスは、茎の部分を食べる野菜で、春から夏に収穫されます。</p>
<p>20 牛乳 ひじきご飯 はんぺんのすまし汁 ビーフコロッケ 小松菜のごま和え</p> <p>ひじきはミネラルが豊富で、カルシウムは昆布の2倍も含まれています。</p>	<p>21 牛乳 ご飯 トック チンジャオロース 韓国のり</p> <p>トックの「トッ」は餅、「ク」はスープで、餅の入ったスープという意味があります。</p>	<p>22 牛乳 ご飯 団子汁 すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え</p> <p>今日のキャベツは、ゆかりの酸味でさっぱりした味に仕上げています。</p>	<p>23 牛乳 ミニコッペパン 狩人風スパゲティ ハムカツ みかん(シロップ漬け)</p> <p>狩人風スパゲティは、トマトとにんにくがきいた食欲をそそるメニューです。</p> 	<p>24 牛乳 わかめご飯 魚そうめん汁 がんもどきの含め煮 きゅうりとツナの和え物</p> <p>魚そうめんは、魚のすり身を麺のように細長くしたものです。</p>
<p>27 牛乳 ご飯 春雨スープ 揚げぎょうざ (1人2個) きゅうりのナムル</p> <p>ナムルとは、野菜をごま油などで和えた料理のことで、韓国料理の一つです。</p>	<p>28 牛乳 麦ご飯 キーマカレー キャベツのサラダ 棒チーズ</p>  <p>チーズは、生乳を固めて水分を抜き、発酵・熟成させて作られています。</p>	<p>29 牛乳 ご飯 みそおでん 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え</p> <p>鮭は白身魚に分類されます。身が赤いのは鮭の赤い色素が関係しています。</p>	<p>30 牛乳 コッペパン クリームシチュー フランクフルト ブロッコリー</p> <p>ブロッコリーに含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くする役割があります。</p>	<p>31 牛乳 ご飯 けんちん汁 豚肉のかりん揚げ 小松菜のしらす和え</p> <p>かりん揚げは、かりんとうのような形の豚肉を使うため、この名前がついています。</p>

2024年 5月 給食献立予定表

2024年 播磨南中学校

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに身体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ご飯	牛乳	玉ねぎのみそ汁 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のごま和え かしわもち	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉	米 三温糖 いりごま ごま かしわもち	玉ねぎ 人参 葉ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草	753	31.6
2	木	ご飯	牛乳	野菜のすまし汁 さばのみそ煮 ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ さば みそ	米 三温糖 オリーブ油	小松菜 人参 生姜 ごぼう とうもろこし	741	35.0
7	火	ご飯	牛乳	ビーフンスープ 鶏肉の唐揚げすだちソースかけ(1人2個) キャベツとハムのかつおサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 チキンハム きざみこぶ かつお節	米 ビーフン ごま油 米粉 なたね油 三温糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 えのきたけ いら すだち果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし	767	31.1
8	水	ご飯	牛乳	わかめスープ チャプチェ 蒸ししゅうまい(1人2個)	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 豚肉 ポークシュウマイ	米 片栗粉 ごま油 春雨 オリーブ油 三温糖	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜	728	29.2
9	木	ご飯(小)	牛乳	和風カレーうどん 大根とツナのサラダ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ まぐろ油漬け	米 うどん 三温糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	人参 玉ねぎ 葉ねぎ 大根 きゅうり	739	24.9
10	金	麦ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 鯛のかば焼き きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鯛 わかめ	米 麦 なたね油 三温糖 じゃがいも	人参 葉ねぎ きゅうり	727	26.6
16	木	コッペパン	牛乳	ミネストローネ じゃがいものベーコン煮 ゆでそら豆	牛乳 ベーコン 粉チーズ	コッペパン マカロニ オリーブ油 じゃがいも 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ 枝豆 パセリ 水煮トマト そら豆	811	29.3
17	金	ご飯	牛乳	豚汁 鰹のごま風味漬け グリーンアスパラ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鰹	米 なたね油 ごま油 三温糖 片栗粉 いりごま	大根 ごぼう 人参 葉ねぎ 白ねぎ 生姜 グリーンアスパラガス	747	40.4
20	月	ひじきご飯	牛乳	はんぺんのすまし汁 ビーフコロッケ 小松菜のごま和え	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ はんぺん わかめ ビーフコロッケ	米 三温糖 オリーブ油 なたね油 いりごま すりごま	人参 ささがきごぼう むき枝豆 こんにゃく みつば 小松菜	735	29.3
21	火	ご飯	牛乳	トック チンジャオロース 韓国のみ	牛乳 豚肉 韓国のみ	米 トック ごま油 三温糖 オリーブ油	人参 玉ねぎ いら 白ねぎ 生姜 にんにく ピーマン ほんしめじ	738	32.1
22	水	ご飯	牛乳	団子汁 すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 厚揚げ	米 もち 麩 三温糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 葉ねぎ 白菜 こんにゃく キャベツ ゆかり	754	25.6
23	木	ミニコッペパン	牛乳	狩人風スパゲティ ハムカツ みかん(シロップ漬け)	牛乳 鶏肉 ハムカツ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブ油 なたね油	玉ねぎ ほんしめじ ピーマン にんにく 水煮トマト みかん	858	39.2
24	金	わかめご飯	牛乳	魚そうめん汁 がんもどきの含め煮 きゅうりとツナの和え物	牛乳 わかめ 魚そうめん がんもどき まぐろ油漬け	米 三温糖	人参 小松菜 きゅうり	715	28.0
27	月	ご飯	牛乳	春雨スープ 揚げぎょうざ(1人2個) きゅうりのナムル	牛乳 焼き豚 肉ぎょうざ	米 春雨 ごま油 三温糖 なたね油	えのきたけ とうもろこし 白ねぎ 人参 いら きゅうり	700	21.3
28	火	麦ご飯	牛乳	キーマカレー キャベツのサラダ 棒チーズ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ぼうチーズ	米 麦 オリーブ油	玉ねぎ 人参 むき枝豆 生姜 にんにく 水煮トマト トマトジュース キャベツ とうもろこし	758	35.3
29	水	ご飯	牛乳	みそおでん 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 焼きちくわ ごぼう天 みそ 角切り昆布 鮭 かつお節	米 じゃがいも 三温糖	人参 こんにゃく ほうれん草	753	41.2
30	木	コッペパン	牛乳	クリームシチュー フランクフルト ブロッコリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ フランクフルトソーセージ	コッペパン じゃがいも オリーブ油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ セロリー パセリ ブロッコリー	824	34.1
31	金	ご飯	牛乳	けんちん汁 豚肉のかりん揚げ 小松菜のしらす和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 しらす干し	米 米粉 なたね油 三温糖 いりごま	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ 干し椎茸 生姜 小松菜	871	38.2

※長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。