



月	火	水	木	金
はりまちょうがっこうきゅうしよく 播磨町学校給食HPのQRコード こんだてひょうなど けいさい 献立表等を掲載しています♪	豚肉のかりん揚げ(4人分) 材料 - 豚ロース 240 g - 生姜 (チューブでもOK) ... 5 g - 濃口醤油 13 g - 米粉 適量 - 揚げ油 適量 タレ - 三温糖 20 g - 濃口醤油 ... 17 g - 生姜 5 g - 水 6 g 作り方 ① 生姜をすりおろす。 ② 豚肉を棒状に切り、生姜・濃口醤油で下味をつける。 ③ 米粉をつけて、170℃に熱した油で揚げる。 ④ ★の調味料を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。 ⑤ 揚げた豚肉にタレを絡める。	給食レシピ	1 りゅうにゅう ごはん たぬきじる とりにくのからあげ こまつなとあぶらあげのにびたし 小松菜は播磨町でとれています。地域の食材に感謝していただきます。	2 りゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる かつおのごまふうみづけ キャベツのしおこぶあえ
がつへいきんえいようか 5月平均栄養価 エネルギー 613 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.5 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 2.3 g	5 こどもの日	6	7 りゅうにゅう ごはん うおそうめんじる ちくぜんに かしわもち 子どもの日献立 柏の葉には、「子孫繁栄」の願いが込められている縁起の良い和菓子です。	8 りゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる かつおのごまふうみづけ キャベツのしおこぶあえ 鯉の旬は春と秋です。春は「初鯉」、秋は「戻り鯉」と呼ばれます。
11 りゅうにゅう えびピラフ チンゲンサイのスープ ブロッコリー	12 りゅうにゅう ミニコッペパン ミートスパゲティ イタリアサラダ ミニフィッシュ	13 りゅうにゅう ごはん とうふのすましじる ぶたにくのかりんあげ こんさいサラダ	14 りゅうにゅう コッペパン えのきのスープ あつあげのソースいため パインアップル (シロップづけ)	15 りゅうにゅう ごはん のっぺいじる さばのしおやき にんじんしりしり
ピラフはフランス発祥の料理です。バターを使ってコクを出しています。	カルシウムは骨を強くする大切な栄養素です。牛乳や小魚に多く含まれます。	かりん揚げは、揚げた豚肉を生姜と醤油と三温糖のタレで絡めています。	厚揚げのソース炒めは、厚揚げと豚肉と野菜をお好み焼きソースで炒めています。	のっぺい汁は鹿児島県の郷土料理です。片栗粉でとろみをつけています。
18 りゅうにゅう ごはん こまつなのすましじる いわしのかばやき きゅうりとわかめのすのもの	19 りゅうにゅう コッペパン もずくスープ ぶたにくのケチャップいため ゆでそらまめ	20 りゅうにゅう ごはん ぶたじる れんこんのいために たくあんのごまあえ	21 りゅうにゅう コッペパン ポトフ じゃがいものベーコンに りんごジャム	22 りゅうにゅう ごはん (小) わふうカレーうどん ハムサラダ レモンゼリー
いわし そと しげき よわ し 鰯は外からの刺激に弱くすぐに死んでしまうため「弱い」という漢字が使われます。	そら豆は、播磨町の小学3年生がさやむきをしてくれました。ありがとう！	れんこんは土の中で育ちます。葉から空気を届けるために穴が開いています。	ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味です。フランスの家庭料理です。	和風カレーうどんは、かつおと昆布の「混合だし」を使っています。
25 りゅうにゅう ごはん にくじゃが やさいとわかめのとうにゅうよせ きゅうりのおかかあえ	26 りゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ マーボーどうふ かんこくのり	27 りゅうにゅう ひじきごはん じゃがいものみそしる はるまき ジューシーフルーツ	28 りゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ ごぼうサラダ おさつスティック	29 りゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス うみとはたけのサラダ
とうにゅう つく き じ 豆乳で作られた生地に、にんじん・かぼちゃ・わかめを入れた豆乳ステーキです。	かんこく にほん くら あぶら こう 韓国のりは、日本ののりと比べてごま油の香ばしさと塩味が特徴です。	ジューシーフルーツは、「河内晩柑」、「宇和ゴールド」など様々な呼び方があります。	ポークビーンズに使われる大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富です。	今日のサラダは、海でとれるひじきやツナ、畑でとれる野菜を混ぜています。

ひつけ 日付	しゅしよく 主食	の 飲み物 飲食物	こんだめい 献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	たぬきじる とりにくのからあげ こまつなとあぶらあげのにびたし	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら かたくりこ こめこ なたねあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん こんにやく はねぎ しょうが こまつな	591kcal 24.7g 18.9g
7(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	うおそうめんじる ちくげんに かしわもち	ぎゅうにゅう うおそうめん とりにく ちくわ	こめ さといも オリーブあぶら さんおんとう かしわもち	にんじん こまつな こんにやく たけのこ ほししいたけ	562kcal 21.1g 9.9g
8(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる かつおのごまふうみづけ キャベツのしおこぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ かつお ささみ しおこんぶ	こめ じゃがいも なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう いりごま	にんじん はねぎ ねぎ しょうが キャベツ レモンかじゅう	592kcal 30.2g 17.8g
11(月)	えびピラフ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイのスープ ブロッコリー	ぎゅうにゅう えび ぶたにく	こめ バター はるさめ	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン チンゲンサイ ほししいたけ しょうが ブロッコリー	558kcal 21.2g 14.6g
12(火)	ミニ コッペパン	ぎゅうにゅう	ミートスパゲティ イタリアンサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ミニフィッシュ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ キャベツ とうもろこし	644kcal 26.0g 20.4g
13(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふのすましじる ぶたにくのかりんあげ こんさいサラダ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく まぐろあぶらづけ	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう	にんじん はねぎ しょうが れんこん だいこん むきえだまめ	701kcal 29.7g 25.5g
14(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	えのきのスープ あつあげのソースいため パインアップル	ぎゅうにゅう やきぶた あつあげ ぶたにく いとかつお こなチーズ あおのりこ	コッペパン オリーブあぶら	しろねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ キャベツ にんじん パインアップル	596kcal 25.1g 21.1g
15(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	のっぺいじる さばのしおやき にんじんしりしり	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば まぐろあぶらづけ	こめ さといも かたくりこ いりごま オリーブあぶら	だいこん にんじん ささがきごぼう ほししいたけ はねぎ	607kcal 27.3g 22.3g
18(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	こまつなのすましじる いわしのかばやき きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ いわし わかめ	こめ なたねあぶら さんおんとう	こまつな にんじん きゅうり	615kcal 23.8g 20.2g
19(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	もずくスープ ぶたにくのケチャップいため ゆでそらまめ	ぎゅうにゅう もずく とうふ とりにく ぶたにく	コッペパン ごまあぶら オリーブあぶら	にんじん たまねぎ セロリ むきそらまめ	611kcal 30.3g 22.7g
20(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたじる れんこんのいために たくあんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぶたにく いとかつお	こめ オリーブあぶら さんおんとう いりごま	だいこん ささがきごぼう にんじん はねぎ れんこん たくあん	572kcal 23.3g 17.3g
21(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ポトフ じゃがいものベーコンに りんごジャム	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	コッペパン オリーブあぶら じゃがいも さんおんとう りんごジャム	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん パセリ むきえだまめ	627kcal 22.8g 21.3g
22(金)	ごはん (小)	ぎゅうにゅう	わふうカレーうどん ハムサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ チキンハム	こめ うどん さんおんとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ レモンゼリー	にんじん たまねぎ はねぎ キャベツ	597kcal 20.0g 16.7g
25(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが やさいとわかめのとうにゅうよせ きゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やさいとわかめのとうにゅうよせ いとかつお	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん つきこんにやく さやいんげん きゅうり	658kcal 24.8g 22.3g
26(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ マーボー豆腐 かんこくのり	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく あつあげ みそ かんこくのり	こめ タンメン ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう	はくさい にんじん たまねぎ にら ほししいたけ はねぎ しょうが にんにく	604kcal 28.4g 19.6g
27(水)	ひじきごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる はるまき ジュシーフルーツ	ぎゅうにゅう ほしひじき とりにく あぶらあげ とうふ みそ はるまき	こめ さんおんとう オリーブあぶら じゃがいも なたねあぶら	にんじん ささがきごぼう つきこんにやく むきえだまめ はねぎ ジュシーフルーツ	670kcal 23.1g 19.5g
28(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ごぼうサラダ おさつステック	ぎゅうにゅう みずにだいず ぶたにく こなチーズ	コッペパン じゃがいも さんおんとう おさつスティック	にんじん たまねぎ パセリ ささがきごぼう きゅうり とうもろこし	614kcal 24.7g 21.0g
29(金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス うみとはたけのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ あじつけひじき	こめ むぎ オリーブあぶら こむぎこ バター さんおんとう	たまねぎ にんじん みずにトマト キャベツ とうもろこし	627kcal 22.7g 20.6g

つきへいきん えいようか 月平均栄養価 613 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.5 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日(学校給食を実施しない日を除く)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。