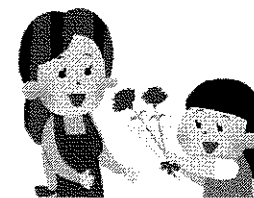


ねん
2021年

がつこんだてひょう
5月献立表

はりまちょうがつこうきゅうしよくかい はりま はすいけしやうがっこう
播磨町学校給食会（播磨・蓮池小学校）



ざいりやう つごう こんだて
材料の都合により、献立を
へんこう ばあい
変更する場合があります。

月

火

水

木

金

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>3 けんぼうきねんび 憲法記念日</p> | <p>4 ひ みどりの日</p> | <p>5 ひ こどもの日</p> | <p>6 ぎゅうにゅう ごはん かしわもち じゃがいものみそしる ぶたにくのかりんあげ</p> | <p>7 ぎゅうにゅう ナン ヨーグルト キーマカレー ごぼうサラダ</p> |
| <p>10 ぎゅうにゅう ごはん かんとくに キャベツのしらすあえ</p> | <p>11 ぎゅうにゅう ごはん かんこくのり トック チンジャオロース</p> | <p>12 ぎゅうにゅう むぎごはん みかんゼリー はるキャベツのみそしる いわしのかばやき</p> | <p>13 ぎゅうにゅう ミニバターパン わふうカレーうどん りっちゃんサラダ</p> | <p>14 ぎゅうにゅう たいめし はんぺんのすましじる がんもどきのふくめに</p> |
| <p>和え物には、磯香和え、おかか和えなど さまざまな種類があります。</p> | <p>ピーマンといえは緑色ですが、外国には、 白色や紫色、黒色もあるそうです。</p> | <p>春キャベツがたっぷり入った味噌汁で す。キャベツの甘みが引き立ちます。</p> | <p>りっちゃんサラダは、昆布や鰹節が入った 和風のサラダです。栄養たっぷりですよ。</p> | <p>鯛は、日本の周囲、どの海でもとれるので 魚へんに「周り」という字を書きます。</p> |
| <p>17 ぎゅうにゅう ごはん すきやきふうに だんごじる</p> | <p>18 ぎゅうにゅう アップルパン えのきのスープ アメリカンドック ケチャップ（クラス1本）</p> | <p>19 ぎゅうにゅう ごはん やさいのすましじる ささみのなんばんづけ あじつけのり</p> | <p>20 ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる さばのみそに</p> | <p>21 ぎゅうにゅう わかめごはん ぶたじる かつおのごまふうみづけ</p> |
| <p>すき焼き風煮には、麩という小麦粉から作 られた食材が入っています。</p> | <p>アメリカンドックは、給食室で衣をつ けて1本ずつ丁寧に揚げていきます。</p> | <p>あじつけのりは播磨町で作られたもので す。毎月19日は食育の日です。</p> | <p>さばの味噌煮や味噌汁に使われている味噌 は、加古川市で作ってもらっています。</p> | <p>給食の豚汁は、大根やごぼう、にんじん などが入った具だくさんの味噌汁です。</p> |
| <p>24 ぎゅうにゅう ごはん カレーにくじゃが きりぼしだいこんのすのもの</p> | <p>25 ぎゅうにゅう ミニコッペパン ミートスパゲティ こんさいサラダ いちごジャム</p> | <p>26 ぎゅうにゅう たかなチャーハン ちゅうかスープ あげシュウマイ</p> | <p>27 ぎゅうにゅう コッペパン コーンスープ ポイルキャベツ あらびきウインナー ケチャップ（クラス1本）</p> | <p>28 ぎゅうにゅう ひじきごはん ゆばのすましじる さけのからあげ</p> |
| <p>切り干し大根の酢のものには、カリカリ梅 が入っています。さっぱりした味です。</p> | <p>こんさい根菜とは、にんじんやごぼう、れんこんな ど、土の中で育つ野菜のことです。</p> | <p>あげシュウマイは、一人2つずつです。 今日は、中華風のメニューです。</p> | <p>コッペパンに、キャベツとウインナーをは さんでホットドッグにして食べましょう。</p> | <p>ひじきごはんは、ひじきが苦手な人でも食 べやすいような味つけにしています。</p> |
| <p>31 ぎゅうにゅう ごはん はるさめスープ キムチいため</p> <p>キムチは、白菜などの野菜をとうがらしや 塩につけたピリ辛のお漬物です。</p> | <p><ささみの南蛮漬></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ささみ……5本 ・片栗粉……適量 ・揚げ油……適量 ・ピーマン…1個 ・たまねぎ…1/2個 ・にんじん…10cm ・しょうゆ…大さじ 1/2 ・酢……………大さじ 1 ・さとう……大さじ 1 ・鰹だし……大さじ 2 ・水とき片栗粉…水とき片栗粉同量 <p>①ささみに片栗粉をまぶして、180度の油で揚げる ②ピーマン、にんじん、たまねぎは細切りにする ③なべに調味料を入れ、ピーマン、にんじん、たまねぎを入れる ④③を一煮立ちさせ、お好みで水とき片栗粉でとろみをつけて あんを作る ⑤①のささみに、野菜のあんをかけて完成</p> | | | <p>5月の平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> エネルギー … 646kcal たんぱく質 … 26.4g 脂質 … 20.4g カルシウム … 309mg 食塩相当量 … 2.3g |