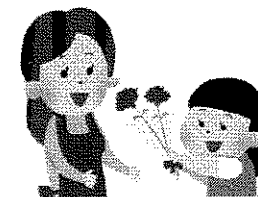


ねん
2021年

がつこんだてひょう
5月献立表

はりまちょうがっこうきゅうしよくかい
播磨町学校給食会 (播磨西・播磨南小学校)



ざいりょう 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 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 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 などが入った具たくさん味噌汁です。</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>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>揚げシュウマイは、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 ・しょうゆ……大さじ 1/2 ・片栗粉……適量 ・酢……大さじ 1 ・揚げ油……適量 ・さとう……大さじ 1 ・ピーマン……1個 ・鰹だし……大さじ 2 ・たまねぎ……1/2個 ・水とき片栗粉……水とき片栗粉同量 ・にんじん……10cm <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 …… 642kcal たんぱく質 …… 26.3g 脂質 …… 20.4g カルシウム …… 309mg 食塩相当量 …… 2.3g 			