

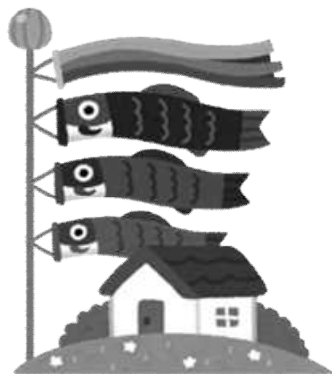
2021年

5月献立表



< 播磨中学校 >

播磨町学校給食会



★ 材料の都合により献立を変更することがあります

★ 「お箸・スプーンセット」を毎日洗って持ってきてましょう

★ デザートにはスプーンがつきません

<p>5/10(月)</p> <p>ご飯 牛乳 関東煮 キャベツのしらす和え</p> <p>しらす干しは、兵庫県産です。かたくちいわしの稚魚です。</p>	<p>5/11(火)</p> <p>ご飯・韓国のみそ汁 牛乳 トック チンジャオロース</p> <p>ピーマンには、カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。</p>	<p>5/12(水)</p> <p>麦ご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 鰯のかば焼き・みかんゼリー</p> <p>今が旬のキャベツは、軽快な歯ごたえと甘味が楽しめます。</p>	<p>5/6(木)</p> <p>ご飯 牛乳 じゃが芋のみそ汁 豚肉のかりん揚げ</p> <p>豚肉は下味をつけ、米粉をまぶして油で揚げて甘辛だれにからめます。</p>	<p>5/7(金)</p> <p>ナン・キーマカレー 牛乳 ごぼうサラダ ヨーグルト</p> <p>ナンは、キーマカレーと一緒に食べましょう。</p>
<p>5/17(月)</p> <p>ご飯 牛乳 団子汁 すき焼き風煮</p> <p>今日のすき焼き風煮は、小さいおかずです。上手に配食しましょう。</p>	<p>5/18(火)</p> <p>中間テスト</p> <p>給食の実施はあいません</p>	<p>5/19(水)</p> <p>中間テスト</p> <p>給食の実施はあいません</p>	<p>5/13(木)</p> <p>ミニバターパン 牛乳 和風カレーうどん りっちゃんサラダ</p> <p>りっちゃんサラダは、昆布やかつお節が入った和風のサラダです。</p>	<p>5/14(金)</p> <p>鯛めし 牛乳 はんぺんのすまし汁 鶏肉の唐揚げ</p> <p>鯛めしは、鯛を昆布締めし、米の上のせ炊飯し、身をほぐしています。</p>
<p>5/24(月)</p> <p>ご飯 牛乳 カレー肉じゃが 切り干し大根の酢の物</p> <p>切り干し大根の酢の物には、乾燥させた梅を入れ酸味を効かせています。</p>	<p>5/25(火)</p> <p>ミニパン・いちごジャム 牛乳 ミートスパゲッティ 根菜サラダ</p> <p>ごぼう、れんこん、にんじんを使った根菜サラダは歯ごたえがいいですよ。</p>	<p>5/26(水)</p> <p>高菜チャーハン 牛乳 中華スープ 揚げしゅうまい</p> <p>高菜は、からしなの一環で独特の辛味が特徴です。漬物として利用されます。</p>	<p>5/20(木)</p> <p>ご飯 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮</p> <p>さばの脂肪に含まれるDHAは、脳を活性化するといわれています。</p>	<p>5/21(金)</p> <p>わかめご飯 牛乳 豚汁 かつおのごま風味漬け</p> <p>かつおには、「血合」が多く、この血合には鉄分が豊富に含まれています。</p>
<p>5/31(月)</p> <p>ご飯 牛乳 春雨スープ キムチ炒め</p> <p>キムチ炒めは、豚肉と野菜をキムチで炒めます。ご飯がすすむおかずです。</p>	<p>5/27(木)</p> <p>パン・牛乳 コーンスープ ウインナー・ボイルキャベツ ケチャップ(クラス1本)</p> <p>パンに、キャベツとウインナーをはさんでホットドッグ風にしてください。</p> <p>5/28(金)</p> <p>ひじきご飯 牛乳 湯葉のすまし汁 鮭の唐揚げ・ゆでそら豆</p> <p>今が旬のそら豆。塩ゆでしています。季節の味を味わいましょう。</p>			

5月の平均栄養価

エネルギー	778 kcal
たんぱく質	31.4 g
脂質	23.5 g
カルシウム	327 mg
鉄	2.6mg
食塩相当量	3.1 g
食物繊維	5.3 g

切り干し大根の酢の物 (1人分)

(材料)	切り干し大根	5g	(作り方) ①	米酢、砂糖、梅(梅肉でも可)を混ぜる。
	きゅうり	10g	②	切り干し大根は、水で戻してザルにあげ水気を絞る。
	にんじん	4g	③	きゅうりは、せん切りにする。
	米酢	小さじ1/3	④	にんじんは、せん切りにしサッとゆでておく。
	砂糖	小さじ1/2	⑤	すべての材料を①の調味料で和える。
	カリカリ梅	0.7g		※給食ではすべての材料をゆでます。

5月 給食予定献立表

2021年(播磨中学校)

播磨町学校給食会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに体の組織をつくる (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)
6	木	ご飯	牛乳	じゃが芋のみそ汁 豚肉のかりん揚げ	牛乳/豆腐、油揚げ、みそ/豚肉	こめ/じゃが芋/米粉、なたね油、 三温糖	たまねぎ、にんじん、青ねぎ/しょうが	893	34.6
7	金	ナン	牛乳	キーマカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳/牛ひき肉、豚ひき肉/ヨーグルト	ナン/オリーブ油、はちみつ、か たくり粉/オリーブ油	たまねぎ、しょうが、にんにく、トマ ト(水煮)、トマト100%ジュース/ ささがきごぼう、きゅうり	766	39.2
10	月	ご飯	牛乳	関東煮 キャベツのしらす和え	牛乳/鶏ももむね肉、厚揚げ、焼 きちくわ、ごぼうてん、角切り昆 布/しらし干し	こめ/じゃが芋、三温糖/いりごま	にんじん、こんにゃく/キャベツ、 にんじん	728	32.5
11	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	こめ/トック、ごま油/三温糖、オ リーブ油	たまねぎ、にんじん、にら、白ね ぎ、しょうが、にんにく/ピーマ ン、しめじ、白ねぎ、しょうが	761	32.1
12	水	麦ご飯	牛乳	キャベツのみそ汁 鯛のかば焼き みかんゼリー	牛乳/豆腐、油揚げ、みそ/鯛	こめ、麦/なたね油、三温糖/みか んゼリー	キャベツ、にんじん、青ねぎ	827	28.2
13	木	ミニバターパン	牛乳	和風カレーうどん りっちゃんサラダ	牛乳/鶏ももむね肉、油揚げ/チキ ンハム、刻み昆布、糸かつお	バターパン/うどん、三温糖、か たくり粉/三温糖、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、青ねぎ/キャ ベツ、きゅうり、とうもろこし、 にんじん	735	26.7
14	金	鯛めし	牛乳	はんぺんのすまし汁 鶏肉の唐揚げ(ひとり2個)	牛乳/鯛/鶏ももむね肉、はんぺ ん、わかめ/鶏もも肉	こめ/米粉、なたね油	みつば/にんじん、みつば	740	31.8
17	月	ご飯	牛乳	団子汁 すき焼き風煮(小皿)	牛乳/油揚げ、みそ/豚肉、厚揚げ	こめ/煮込みもち/麩、三温糖、オ リーブ油	たまねぎ、にんじん、青ねぎ/はく さい、たまねぎ、にんじん、こんに ゃく、青ねぎ	790	26.7
20	木	ご飯	牛乳	けんちん汁 さばのみそ煮	牛乳/鶏ももむね肉、豆腐、油揚 げ/さば、みそ	こめ/三温糖	大根、にんじん、ささがきごぼ う、青ねぎ、干しいたけ/しょう が	771	33.9
21	金	わかめご飯	牛乳	豚汁 かつおのごま風味漬け	牛乳/わかめ/豚肉、豆腐、みそ/ かつお	こめ/なたね油、ごま油、三温 糖、かたくり粉、いりごま	ささがきごぼう、大根、にんじ ん、青ねぎ/白ねぎ、しょうが	825	40.7
24	月	ご飯	牛乳	カレー肉じゃが 切り干し大根の酢の物	牛乳/豚肉	こめ/じゃが芋、オリーブ油、三 温糖	たまねぎ、にんじん、むき枝豆、 こんにゃく/切り干し大根、きゅう り、にんじん、カリカリ梅	758	24.1
25	火	ミニパン	牛乳	ミートスパゲッティ 根菜サラダ いちごジャム	牛乳/豚ひき肉、粉チーズ	パン/スパゲッティ、オリーブ油/ ノンエッグマヨネーズ/いちご ジャム	たまねぎ、にんじん、パセリ、ト マトピューレ/ささがきごぼう、れ んこん、にんじん	847	28.3
26	水	高菜チャーハン	牛乳	中華スープ 揚げしゅうまい	牛乳/チキンハム/豚肉/しゅうま い	こめ、オリーブ油/タンメン、ご ま油/なたね油	高菜漬け、とうもろこし/キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、にら、 干しいたけ	785	29.5
27	木	パン	牛乳	コーンスープ あらびきウインナー・ボイルキャベツ ケチャップ(クラス1本)	牛乳/ベーコン、牛乳/あらびきチ キンウインナー	パン/オリーブ油、バター	たまねぎ、にんじん、とうもろこ し、とうもろこし(クリーム 状)、パセリ	771	29.1
28	金	ひじきご飯	牛乳	湯葉のすまし汁 鮭の唐揚げ ゆでそら豆	牛乳/ひじき、鶏ももむね肉、油 揚げ/豆腐、焼きかまぼこ、湯葉/ 鮭	こめ、三温糖、オリーブ油/米 粉、なたね油	ささがきごぼう、にんじん、こんに ゃく、むき枝豆/にんじん、青ね ぎ/そら豆	728	36.0
31	月	ご飯	牛乳	春雨スープ キムチ炒め	牛乳/焼き豚/豚肉	こめ/春雨/オリーブ油、かたくり 粉	えのきたけ、とうもろこし、白ね ぎ、にんじん、にら/にんじん、し めじ、にら、はくさいキムチ	723	29.3