

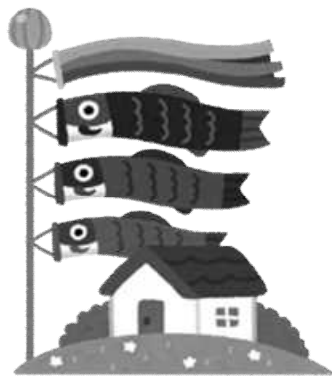
2021年

5月献立表



< 播磨南中学校 >

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>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>5/12(水)</p> <p>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</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>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>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>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>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>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>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>中間テスト</p> <p>給食の実施は ありません</p> | <p>5/18(火)</p> <p>中間テスト</p> <p>給食の実施は ありません</p> | <p>5/19(水)</p> <p>ご飯・味付けのり 牛乳 野菜のすまし汁 ささみの南蛮漬</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>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>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>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>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>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>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>5/18(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>5/19(水)</p> <p>ご飯・味付けのり 牛乳 野菜のすまし汁 ささみの南蛮漬</p> | <p>5/20(木)</p> <p>ご飯 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮</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</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>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>毎月19日は「食育の日」です。兵庫県産小松菜や味付けのりを使います。</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>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> |

5/31(月)

ご飯
牛乳
春雨スープ
キムチ炒め

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。

5月の平均栄養価

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 777 kcal |
| たんぱく質 | 32.0 g |
| 脂質 | 23.6 g |
| カルシウム | 323 mg |
| 鉄 | 2.5mg |
| 食塩相当量 | 3.0 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（播磨南中学校）

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 |
| 19 | 水 | ご飯 | 牛乳 | 野菜のすまし汁 ささみの南蛮漬け 味付けのり | 牛乳/豚肉、焼きかまぼこ/鶏ささ み肉/味付けのり | こめ/米粉、なたね油、三温糖、 かたくり粉 | 小松菜、にんじん/たまねぎ、にん じん、ピーマン | 774 | 36.1 |
| 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 |