




# 5月分献立予定表



日曜	こんだて	お も な ざ い り				よ う		献立ひとことメモ		
		おも	な	ざ	い	り	よ	う	献立ひとことメモ	献立ひとことメモ
		おもにからだのもとになるしょくひん	おもにからだのちようしをととのえるしょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん	(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g			(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
		魚・肉・卵・大豆など 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類				
7 火	はちみつパン 牛乳					はちみつパン			コンソメはフランスのスープで、もともとは「完成された」という意味です。	
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	にんじん	キャベツ・もやし・とうもろこし			あぶら	624	23.5	2.5
	鶏肉のコンソメ煮	とりにく	にんじん・いんげん	たまねぎ・だいこん・しめじ		じゃがいも		745	28.2	3.0
8 水	麦ごはん 牛乳					こめ・むぎ			たけのこは漢字で「筍(竹冠に旬)」です。旬には10日間という意味があり、たけのこは10日で竹になることからこの漢字になったそうです。	
	秋吉台高原牛のコロッケ	ぎゅうにくコロッケ					あぶら			
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	ブロッコリー	キャベツ		さとう		614	20.7	1.8
	たけのことわかめのすまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	にんじん・ねぎ	だいこん・たけのこ・えのきだけ			737	24.8	2.2
9 木	コッペパン・チョコクリーム 牛乳					パン・チョコクリーム			ピーマンはビタミンCを多く含んでいて、疲れを取り除く働きがあります。	
	スパゲティミートソース	ぶたにく	にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース		スパゲティ	あぶら	691	26.2	2.0
	カラフルサラダ	ロースハム	きピーマン・あかピーマン	キャベツ・きゅうり			オリーブあぶら	827	31.4	2.4
10 金	麦ごはん 牛乳					こめ・むぎ			ごぼうサラダはカミカミメニューです。ごぼうのようなかみごたえのある食べ物をよくかんで食べましょう。	
	炒り豆腐	とうふ・ぶたにく・ひらてん	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ		こんにゃく・さとう	あぶら			
	ごぼうサラダ	ツナ	にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			あぶら	627	25.8	1.7
	バナナ			バナナ				752	31.0	2.0
13 月	麦ごはん 牛乳					こめ・むぎ			春雨は緑豆やじゃがいものでんぷんから作られます。消化がよくお腹にやさしい食べ物です。	
	ささみフライ	ささみフライ					あぶら			
	ごま酢あえ	わかめ	ほうれんそう	キャベツ・きゅうり		さとう	ごま・ごまあぶら	611	23.8	1.8
	春雨スープ	ぶたにく・かまぼこ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・ほししいたけ		はるさめ		733	28.6	2.2
14 火	コッペパン・いちごジャム 牛乳					パン・ジャム			チャウダーは魚介類、じゃがいも、牛乳などの入るアメリカのスープです。	
	白身魚のチャウダー	しろみざかな・ベーコン・しろいんげんまめ	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		643	25.4	3.2
	小松菜のサラダ	とりにく	こまつな・にんじん	キャベツ			あぶら	772	30.5	3.8
15 水	麦ごはん 牛乳					こめ・むぎ			カレー粉には食欲増進の働きがあります。	
	チキンカレー	とりにく・レンズまめ	にんじん	たまねぎ・グリーンピース		じゃがいも	あぶら	663	20.9	1.9
	フルーツミックス			みかん・パイン・もも				796	25.1	2.3
16 木	黒糖パン 牛乳					こくとうばん			ミネストローネはイタリアの家庭料理で、豆や野菜、マカロニなどが入った具だくさんのスープです。	
	ミネストローネ	ぶたにく・だいず	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ		じゃがいも・マカロニ				
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		オリーブあぶら	648	23.0	2.1
	甘夏みかん			あまなつみかん				772	27.6	2.5
17 金	グリーンピースごはん 牛乳				グリーンピース	こめ・むぎ			グリーンピースごはんのグリーンピースは、大嶺小学校2年生がさやむきをしてくれる予定です。	
	さんまのしょうが煮	さんま		にんじん	だいこん・キャベツ・きゅうり			632	24.1	2.9
	はりはりあえ	なまあげ・みそ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきだけ		さといも		758	28.9	3.5
	生揚げのみそ汁									
20 月	麦ごはん 牛乳					こめ・むぎ			ピビンバは韓国の料理で「ピビン」は「混ぜ」、「パブ」は「ごはん」の意味です。ごはん混ぜて食べましょう。	
	ピビンバ	ぎゅうにく・たまご	にんじん・ほうれんそう	もやし		さとう	あぶら・ごま			
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも		567	22.7	1.5
	アセロラゼリー					ゼリー		680	27.2	1.8


日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ				
		おもにからだのもとになるしょくひん		おもにからだのちようしをととのえるしょくひん		おもにエネルギーのもとになるしょくひん			(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g			
21 火	コッパン・マーマレード		牛乳					パン・マーマレード	アスパラガスは美祢市内産です。3月から6月が旬で、栄養がたっぷりです。		
	ぎゆうにゆう 牛乳										
	とりにゆう 豆乳シチュー	とりにく・ベーコン・とりにゆう		にんじん	たまねぎ・しめじ・グリーンピース	じゃがいも・こめこ	あぶら	618	26.2	2.1	
	アスパラとツナのサラダ	ツナ			アスパラガス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし		あぶら	742	31.4	2.5	
22 水	ひじきごはん	ぶたにく	ひじき	にんじん	えだまめ	こめ・むぎ・さとう		ひじきには貧血を予防する鉄分が多いです。スポーツをする時には特に鉄分が必要なので、不足しないようにしましょう。			
	ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳								
	とり やさい 鶏と野菜のつくね	とりにくのつくね									
	ミニトマト			ミニトマト				581	23.7	2.6	
	だいこん 大根のみそ汁	とうふ・みそ		ねぎ	だいこん・たまねぎ・えのきだけ			697	28.4	3.1	
23 木	コッパン・マーシャルピーンズ		牛乳					パン・マーシャルピーンズ	しらすぼしには成長期に大切なカルシウムが多く含まれています。骨や歯をじょうぶにします。		
	ぎゆうにゆう 牛乳										
	メンチカツ	メンチカツ					あぶら				
	ごまじゃこサラダ		しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら・あぶら	645	26.9	2.3	
	やさい 野菜スープ	とりにく		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・しめじ						
24 金	むぎ 麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		チンジャオロースは中華料理です。細切りのピーマン、たけのこ、豚肉などを炒めて、甘辛く味付けをしたものです。			
	ぎゆうにゆう 牛乳										
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン・あかピーマン・きピーマン	たけのこ・キャベツ	さとう	あぶら				
	ちゆうかふうたまご 中華風卵スープ	とうふ・たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうもろこし	かたくりこ		600	24.5	1.2	
	オレンジ				オレンジ			720	29.4	1.4	
27 月	わかめごはん		わかめ			こめ・むぎ		わかめは春が旬です。乾燥させると保存でき、1年中食べることができます。			
	ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳								
	ごもく 五目うどん	とりにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	うどん		621	19.3	1.8	
	きんぴらごぼう	ぎゆうにゆう・ひらてん		にんじん・いんげん	ごぼう・たけのこ	さとう	あぶら	745	23.2	2.2	
28 火	パインパン		牛乳					パン	甘夏みかんは1月から6月に収穫されます。ビタミンCを多く含んでいます。		
	ぎゆうにゆう 牛乳										
	ミートボールのスープ煮	ミートボール・ベーコン		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ・グリーンピース	じゃがいも					
	キャベツと甘夏のサラダ				キャベツ・きゅうり・あまなつ		あぶら	632	23.5	2.4	
	ヨーグルト		ヨーグルト					758	28.2	2.9	
29 水	むぎ 麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		南蛮漬は魚の唐揚げをたまねぎなどと一緒に酢漬にした料理です。			
	ぎゆうにゆう 牛乳										
	なんぼんづ あじの南蛮漬	あじ		にんじん	たまねぎ・きゅうり	さとう	あぶら	595	23.5	1.3	
	とうふ 豆腐のすまし汁	とうふ	わかめ	にんじん・こまつな	だいこん・しいたけ			714	28.2	1.6	
30 木	コッパン・ブルーベリージャム		牛乳					パン・ジャム	ほうれんそうは美祢市の特産物です。		
	ぎゆうにゆう 牛乳										
	ぶたにく 豚肉のトマト煮	ぶたにく・しろいんげんまめ		にんじん・ブロッコリー・トマト	たまねぎ	じゃがいも		620	23.3	2.4	
	ほうれんそうのサラダ	ローズハム		ほうれんそう	キャベツ・もやし・とうもろこし		あぶら	744	28.0	2.9	
31 金	むぎ 麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		いわしやさば、あじなどの青魚には、記憶力をよくしたり、血液をさらさらにしたりする働きがあります。			
	ぎゆうにゆう 牛乳										
	いわしのみぞれ煮	いわし									
	こんぶ 昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			658	24.7	1.3	
	そぼろ煮	とりにく・なまあげ		にんじん・いんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さといも・こんにゃく・さとう・かたくりこ	あぶら	790	29.6	1.6	

※材料の都合により、一部変更することがあります。

さやをむいてみよう！

## グリーンピース

グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースが一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。



給食では5/17(金)に大嶺小2年生がグリーンピースのさやむきをして、調理場でおいしい「グリーンピースごはん」にします。楽しみにしてくださいね！！



あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。