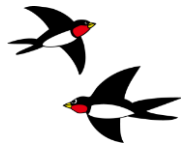




5月 学校給食こんだて予定表



平成31年度 南アルプス市立北部学校給食センター

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
1(水)				即位の日		
2(木)				国民の休日		
3(金)				憲法記念日		
4(土)				みどりの日		
5(日)				こどもの日		
6(月)				振替休日		
7(火)	山菜ごはん	○	とりにく ちくわ	わらび なめこ えのきたけ ふき にんじん しいたけ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら	《こどもの日給食》 こどもの日には、“かぶと”や“こいのぼり”を飾り、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入る風習があります。また、かしわ餅やちまきを食べてお祝いします。
	かつおの竜田揚げ		かつお	しょうが	かたくりこ こめあぶら	
	野菜のごま和え			にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	さとう ごま	
	わかたけ汁 若竹汁		かまぼこ とうふ わかめ かつおぶし	えのきたけ たけのこ みつば		
	かしわもち				かしわもち	
8(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	鶏肉は消化が良く、子どもやお年寄り、また胃腸の弱い人にとっても大切なたんぱく質源です。
	親子煮		とりにく かつおぶし ★たまご	しいたけ たまねぎ たけのこ さやいんげん	こめあぶら さとう	
	白菜の梅風味サラダ		★ハム	はくさい もやし みずな にんじん うめ	さとう ごまあぶら	
	里いものみそ汁		あぶらあげ かつおぶし みそ	にんじん だいこん こまつな	さといも	
9(木)	ちゃんぽん麺	○	ぶたにく いか ★えび なると	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ はくさい	★ちゃんぽんめん こめあぶら	立春から数えて88日目にあたる日が「八十八夜」です。この時期は新茶の収穫期でもあります。この日に摘んだお茶を飲むと、長生きするといわれています。
	ホキの米粉お茶フライ		ホキ	りよくちや	こめあぶら こめこ	
	ごぼうのカラフルソテー		★ベーコン	ごぼう たけのこ えだまめ ピーマン パプリカ	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	
	りんご			りんご		
10(金)	ハヤシライス	○	ぶたにく ★なまクリーム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ しめじ トマト	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ★ハヤシルウ	春から初夏にかけて収穫されるじゃがいもは“新じゃがいも”と呼ばれ、1年で一番みずみずしく、皮もやわらかいのが特徴です。
	ポテとフロッキーのサラダ		ツナ	ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも ★シーザードレッシング	
	ベビーパイン			れいとうパイナップル		
13(月)	菜めし	○		だいこんのは	こめ むぎ きょうかまい	“日向夏”は、1820年に宮崎で発見された、ゆずの突然変異種と考えられています。果肉・果汁は、酸味が強く、さっぱりとした味です。
	鶏肉のくわ焼き		とりにく	うめ しょうが にんにく		
	野菜のおかか煮		かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし		
	のっぺい汁		あぶらあげ とうふ かつおぶし	だいこん にんじん しめじ こんにやく こまつな	ごまあぶら さといも かたくりこ	
	ひょうがなつ 日向夏			ひょうがなつ		
14(火)	ミートソーススパゲティ	○	ぶたにく ★チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	★スパゲティ こめあぶら	“ヤングコーン”は、その名のとおり、とうもろこしの実を、大きくなる前に若採りしたものです。ビタミンB群が多く含まれています。
	ヤングコーンのソテー		ウインナー	にんじん キャベツ しめじ ヤングコーン さやいんげん	マーガリン	
	カラフル白玉フルーツポンチ			みかんかん パインかん ももかん	カラフルボール	
15(水)	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 中巨摩春季教育研究会(先生たちの研究会のためお休みです)					
16(木)	そぼろパン	○			★そぼろパン	アスパラガスはギリシャ語で「新芽」という意味があります。アスパラガスの苦みには、体の疲れをとる働きがあります。
	さわらのコーン風味揚げ		さわら ★チーズ ★たまご	とうもろこし	★コーンスープのもと ★こむぎこ こめあぶら	
	アスパラガスとささみのサラダ		とりささみ	もやし きゅうり パプリカ にんじん アスパラガス えだまめ	たまねぎドレッシング	
	ポトフ 新元号ゼリー		フランクフルト	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも しんげんごうゼリー	
17(金)	やこめ	○	だいす あぶらあげ	にんじん しいたけ	こめ もちこめ きょうかまい さとう	《南アルプス食育の日》 「やこめ」は山梨県に伝わる郷土料理で、大豆の入ったおこわです。“ゆば”は、身延町の特産物です。
	いかのねぎ塩焼き		いか	しょうが ねぎ	ごまあぶら	
	野菜の五色煮		★たまご	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう	さとう	
	ゆばのすまし汁		ゆば かまぼこ かつおぶし	だいこん えのきたけ みつば		
	ミニトマト			ミニトマト		

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
20(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	ツナは、マグロやカツオを蒸し煮にし、調味料や油と一緒に缶に詰めて、加熱したものです。魚からできているので、赤のなかまの食べ物です。
	豚肉のスタミナ煮		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ パプリカ もやし にら	こめあぶら さとう	
	かぶとツナの甘酢和え		ツナ	かぶ きゅうり ほくさい にんじん	ごまあぶら さとう ごま	
	なめこのみそ汁		とうふ にぼし みそ	だいこん なめこ ねぎ		
21(火)	ナン	○			★ナン	「ナン」は、インドなどで食べられる平焼きのパンです。小麦粉に牛乳やバターなどを練りこんで発酵させてから、タンドールと呼ばれるかまどの内壁に貼り付けて焼きます。
	ドライカレー		ぶたにく ひよこまめ ★チーズ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ピーマン りんご トマト	こめあぶら ★カレールウ	
	野菜のコンソメ煮		ウインナー	とうもろこし キャベツ ブロッコリー	じゃがいも	
	クラッシュゼリーヨーグルト		★ヨーグルト ★なまクリーム		アセロラジュレ さとう	
22(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	豆腐には体に良い栄養素がギュッと含まれています。肉や魚に負けない良質なたんぱく質で筋肉や代謝のアップに効果があります。
	豆腐ハンバーグ(おろしソー フ)		とうふ ぶたにく とりにく ★だっしふんにゅう ★たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん	★パンこ さとう	
	五目きんぴら		さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ えだまめ	こめあぶら さとう	
	キャベツのみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ えのきたけ キャベツ こまつな		
オレンジ		オレンジ				
23(木)	ごまパン	○			★ごまパン	「花野菜」とは、カリフラワーやブロッコリーのことで、「もこもこ」とした部分が花に見えますが、これはつぼみのかたまりです。
	マーマレードチキン		とりにく	にんにく	マーマレードジャム	
	花野菜サラダ		★ハム	きゅうり レタス カリフラワー ブロッコリー	★フレンチドレッシング	
	ミネストローネ		★ベーコン だいず	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト パセリ	★バター ★マカロニ さとう	
豆乳パンナコッタ				とうにゅうパンナコッタ		
24(金)	えびピラフ	○	★ハム ★えび	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	こめ むぎ きょうかまい ★バター	1年を通して食べられるレタスですが、産地の欧米では春から初夏にかけて旬をむかえます。日本では春と秋に多く収穫されています。
	いわしのかりかりフライ		いわし	しょうが	こめあぶら さとう かたくりこ こめこ	
	海藻サラダ		とりささみ かいそう	とうもろこし キャベツ えだまめ もやし こんにゃく レモンかじゅう	★あおじそドレッシング さとう こめあぶら	
	レタスのスープ		いとかもほこ	たまねぎ えのきたけ レタス		
27(月)	豚キムチ丼	○	ぶたにく	しょうが たまねぎ しらたき はくさいキムチ にら	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう ごまあぶら ★キムチのもと ノンエッグマヨネーズ	豚肉には、疲労回復に役立つ「ビタミンB1」が豊富に含まれています。
	野菜のマヨネーズ和え			キャベツ こまつな にんじん きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし		
	もずくスープ		なると もずく	えのきたけ にんじん ほうれんそう		
	とっとチーズ		かたくちいわし ★チーズ		さとう ごま アーモンド	
28(火)	ミルクパン	○			★ミルクパン	チーズは、人の体に必要な栄養素の多くがバランスよく含まれています。特に骨や歯を丈夫にするカルシウムや筋肉をつくるたんぱく質は、牛乳の6倍も含まれています。
	チキンのトマトソースかけ		とりにく	にんにく たまねぎ バジル	こめこ かたくりこ こめあぶら さとう	
	豆とチーズのサラダ		だいず あかいんげんまめ ★チーズ	えだまめ キャベツ ブロッコリー	かんぎつドレッシング	
	かぼちゃのポタージュ		★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ	こめあぶら ★パンブキンポタージュルウ	
フルーツゼリー		かにくいりフルーツゼリー (りんごかじゅう みかんかん)				
29(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	さばは、魚の中でもビタミンDが多いのが特徴です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を良くして、骨を強くする効果があります。
	さばの味噌煮		さば みそ		かたくりこ さとう	
	野菜のおかか和え		かつおぶし	にんじん はくさい もやし ほうれんそう		
	豆腐汁		あぶらあげ にぼし みそ とうにゅう	にんじん だいこん しめじ あさつき	じゃがいも	
30(木)	はちみつパン	○			★はちみつパン	いかには「タウリン」と呼ばれる栄養素が豊富で、疲労回復や血圧を下げる効果があります。レモン果汁の入ったさっぱりとしたタレをかけていただきます。
	いかのレモンソースかけ		いか	レモンかじゅう	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	ひじきスパゲティ		★ベーコン ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん たまねぎ えだまめ	★スパゲティ こめあぶら さとう	
	野菜スープ		ウインナー	たまねぎ にんじん はくさい こまつな		
31(金)	五穀ごはん	○			こめ おおむぎ もちきび もちあわ アマランス ごま きょうかまい	五穀ご飯には、大麦・もちぎび・もちあわ・アマランス・ごまなどの雑穀が入っています。これらの雑穀には、白米には少ないビタミンやミネラル・食物繊維が豊富です。五穀ご飯は、日本最古の歴史書・古事記にも、神様がくれた長寿の食べ物として登場します。
	揚げじゃこのそぼろ煮		ぶたにく	しょうが グリンピース	じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ	
	野菜のたくあん和え			たくあん きゅうり もやし にんじん キャベツ		
	豆腐のみそ汁		とうふ わかめ にぼし みそ	だいこん にんじん ねぎ		
青りんごゼリー				あおりんごゼリー		

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。