

令和4年5月予定献立表

＜今月の給食目標＞ よくかんで食べよう

＜発行＞ 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633 FAX:(0791)-52-0399

【第1回目】給食費口座振替日：5月31日（火）

日にち	スプーン	今日の一口メモ 	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			栄養価(えいようか)				
			主食	牛乳	おかず		その他(デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べ物 (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べ物 (黄色)	おもに体の調子を ととのえる食べ物 (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
19	木	【食育の日】毎月19日は食育の日 今月はスペイン料理です。スペイン語で にんにくのスープという 意味の「ソパ・デ・アホ」、スペインのバレンシア語でフライパンとい う意味の「パエリア」、料理の名前にもいろいろな意味があります。	パエリア		ソパ・デ・アホ	エスカバケー	 	バレンシアン オレンジ1/4	あさり とりにく ぎゅ うにゆう たまご ベー コン たら	ごはん オリーブあぶ ら しろワイン じゃが いも あぶら さとう	たまねぎ あかパプ リカ マッシュルーム にんにく にんじん パセリ オレンジ	528	26.0	17.4
20	金	スナッペン豆は、さやえんどうやグリーンピースの仲間です。豆 がが大きくなってさやごと食べることができ、甘味のあるパリッとし た食感が楽しめます。今日は、サラダに入っています。	ご飯		けんちん汁	マスのみそマヨ焼き	春キャベツと スナッペン豆の サラダ		ぎゅうにゆう とらふ ます みそ まぐろ	ごはん ごまあぶら マヨネーズ さけ ご まドレッシング	だいこん ごぼう に んじん しいたけ は ねぎ キャベツ ス ナッペン豆	535	25.9	16.6
23	月	にらの旬は春から夏で、やわらかく、強い香りがとくちょうです。に らには、つかれをとったり、体の調子を整え、かぜなどの病気を予 防してくれる働きがあります。今日はにらの香りいっぱいのみそ汁 です。	ご飯		にらのみそ汁	淡路たまねぎコロッケ	 たくあん和え		ぎゅうにゆう あぶら あげ みそ	ごはん じゃがいも コロッケ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ にら たく あん キャベツ きゅ うり	588	17.4	18.4
24	火	キムチは、韓国の伝統的な漬物です。韓国ではキムチを家で手 作りすることが多く、それぞれの家庭の味があります。キムチを漬 けるときに必ず使うとうがらしは、胃や腸をしげきして食欲をアップ させます。しっかり食べて体育大会の練習がんばってください。	ご飯		豚キムチスープ	米粉の白身魚フライ	きゅうりの酢の物		ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ ホキ いた かまぼこ	ごはん さけ こめこ こめこのパンこ あぶ ら さとう	もやし はくさいキム チ はくさい にら きゅうり にんじん	609	26.4	20.9
25	水	アスパラガスは、春に土から顔を出した若い「くき」の部分を食べ ます。アスパラガスから発見されたアスパラギン酸は、うま味成分 の一つで、体のつかれをとる働きもあります。	ご飯		豆腐のすまし汁	とり肉とアスパラの オイスターソース炒め	ポテトサラダ		ぎゅうにゆう とらふ あぶらあげ とりにく ハム	ごはん さとう じゃが いもでんぶ あぶら じゃがいも マヨネー ズ	たまねぎ はくさい こまつな にんじん えのきたけ アスパ ラガス にんにく きゅうり	576	28.7	18.1
26	木	給食で人気のカレーは、味付けに、ソースやトマト、いろいろな種 類のスパイスを使い、肉や野菜などたくさんの具材をじっくり煮込 んで作ります。今日は、うどんに合うように工夫しました。	ご飯		カレーうどん (米粉麺)	いかの天ぷら	のり酢和え		ぎゅうにゆう ぶたにく いかきりみ きざみの り	ごはん こめこめん カレールウ こめこ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん はねぎ も やし きゅうり えの きたけ	605	25.4	15.3
27	金	おかか、かつお節のことです。かつお節をけずったはしこの ことを「おかきは」と呼んでいました。「おかきは」が変化して「おか か」と呼ばれるようになったといわれています。おかか和えは、か つおぶしの香りとうま味が味わえます。	ご飯		じゃがいものみそ汁	ぶりの照り焼き	おかか和え		ぎゅうにゆう ひらてん わかめ みそ プリ かつおぶし	ごはん じゃがいも みりん ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし きぬさや	580	27.3	18.9
31	火	大豆は、畑の肉と言われるように、たんぱく質や脂質などの栄養 を多く含みます。日本では弥生時代から作られています。大豆から 作られる食べ物は、みそ、しょうゆ、豆腐などたくさんあります。	ご飯		コンソメスープ	米粉のトンカツ	大豆のトマト煮		ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン だいずみず に	ごはん こめこマカロ ニ じゃがいも こめこ こめこのパンこ あぶ ら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パ セリ にんにく トマト	634	27.7	18.3

＜月平均栄養価＞ エネルギー 597kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.1g

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎよ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしく願いいたします。