



5がつの給食こんだて予定表

くめあて>



PTA配布

岡埜町イメージキャラクター
びわりん&びわすけ

小学校

令和5年度

日	こんだてめい		おもとにエネルギーの もとなる食品	＜あか＞ おもとに体をつくる もとなる食品	＜みどり＞ おもとに体の調子を整える もとなる食品	エネルギー (種別)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳 おかず					
1月	どうがつパン	ししゃものおちゃフライ おからのマヨネーズサラダ こまつなとコーンのスープ	とうがつパン パンこ あぶら マヨネーズ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ししゃも おから ハム ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな しめじ コーン おちゃのは	600	明日、5月2日は八十八夜です。新茶の季節です。お茶の葉を衣に入れたししゃもフライで、新茶の季節を感じてください。
2火	ごはん	ぶたにくとはるキャベツのみそいため ワンタンスープ	（こめ）あぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	キャベツ にんじん ねぎ ピーマン にんにく たまねぎ もやし たら ぎくらげ	573	食べるときの「よい姿勢」とは、おいしく食べよう！という心の準備です。背筋を伸ばして座ったら、さあ、しっかりと食べましょう。
8月	こめこパン	しろいんげんのポタージュスープ ウインナーとキャベツのソテー	こめこパン こめこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげん ウインナー	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パプリカ ピーマン パセリ	587	米粉パンには福岡県産の米粉が使われているので、モチモチして甘みがあります。今日はスープも米粉でとろみをつけました。
9火	むぎごはん	あじのこうみやき おかかあえ しんじゃがのみそしる	（こめ）むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし あじ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんにく こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	569	じゃがいもは年中流通していますが、春が旬の新じゃがいもは風味が豊かでやわらかいのが特徴です。今日はみそ汁に入れました。
10水	しよくパン	うずらたまごのケチャップに ツナサラダ はちみつ&マーガリン	しよくパン あぶら じゃがいも さとう はちみつ マーガリン	ぎゅうにゅう うずらたまご ベーコン ひよこたまご ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり レモン	606	うずらは体長20cmくらいの小さな鳥です。卵の殻にはきれいな模様がありますが、同じ親鳥から生まれた卵は同じ模様だそうです。
11木	ピースごはん	かしわうどん わふうサラダ	（こめ）うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ いとかんてん	グリーンピース にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	535	グリーンピースは、今が旬のえんどうの若い実です。ご飯と炊くことで、流れ出した栄養分も逃がすことなくいただけます。
12金	むぎごはん	ビビンバ トックいりわかめスープ	（こめ）むぎ トック さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく わかめ	にんにく もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ ねぎ	591	食べ物は3つの仲間に分けることができます。今日の給食で「体を作るもとになる」食べ物はどれでしょう。探してみよう。
15月	ねじりパン	クリームシチュー ハムときゅうりのサラダ	ねじりパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん チーズ ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	587	給食のサラダで使う野菜は、水を流しながら3回洗って、蒸気で蒸しています。また、ドレッシングは調理員さんの手作業です。
16火	むぎごはん	ジャージャンどうふ ちゅうかスープ	（こめ）むぎ さとう あぶら でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ えのきたけ	637	ジャージャン豆腐は中国の四川省（しせんしやう）で生まれた料理です。四川省は辛い料理で有名ですが給食では控えめにしています。
17水	せわりコッパパン	チリコンカン たまごスープ	せわりコッパパン あぶら でんぱん こむぎこ（こめこ）	ぎゅうにゅう だいたい ぎゅうにく ぶたにく たまご とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく しめじ こまつな	596	牛乳を一気に飲んでしまっていないで、パンやおかずの合間に、牛乳パックを両手で持って、ゆっくり一口ずつ飲みましょう。
18木	なめし	【広島県の郷土料理】 しおレモンからあげ(2こ) ひじきのコールスローサラダ しらたまだんごしる	（こめ）でんぱん あぶら さとう マヨネーズ しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうり とりにく みそ	ひろしまな きょうな しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ	677	今日は広島県の料理を味わいましょう。広島では、明日19日から21日まで、G7（ジーセブン）が開催されます。
19金	おかがき産 ごはん	【和食の日】 さばのみそに こまつなのおひたし わかたけしる	（こめ） さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし さば みそ とうふ わかめ かまぼこ	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん かいわれ たけのこ えのきたけ	642	今日は和食の日です。一汁二菜の「和食」を味わいましょう。若竹汁は、今が旬のわかめと筍を使ったすまし汁です。
22月	こくとうパン	パンネのミートソース しんたまねぎとハムのマリネ	こくとうパン パンネマカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん コーン レモン きゅうり	612	4～5月に出荷する「新玉葱」は、みずみずしさが特長です。やわらかく、甘みがあるので、マリネやサラダにぴったりです。
23火	むぎごはん	ぶたにくとしんじゃがのにももの アーモンドあえ ふりかけ	（こめ）むぎ じゃがいも さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん もやし とうみょう キャベツ	576	「ばつかり食べ」をしていませんか？ごはんとおかずを交互に食べて、味の重なりや変化を楽しみましょう。
24水	よこわりまるパン	てりやきチキン ポイルキャベツ・スライスチーズ やさいスープ	よこわりまるパン でんぱん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	593	給食の前にていねいに手を洗いましたか？丸パンに照り焼きチキンとキャベツとスライスチーズをはさんで食べましょう。
25木	むぎごはん	ビーフカレー あまなつサラダ	（こめ）むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト あまなつ キャベツ きゅうり	645	甘夏（あまなつ）は、みかんの仲間です。3月～5月が旬です。さわやかで甘酸っぱい味を楽しんでください。
26金	ごはん	さけのしおやき きりぼしだいこんのあえもの すましじる	（こめ）ふ さとう	ぎゅうにゅう さけ ハム とうふ かまぼこ わかめ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし えのきたけ ねぎ	564	切干大根は、大根を細長く切って乾燥させたものです。いろいろな料理に合う保存食です。
29月	ロールパン	やきうどん ぎょうぎ オレンジ	ロールパン うどん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ てんぷら かつおぶし	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ オレンジ	566	焼きうどんは、焼きそばの中華麺をうどんの麺に替えた料理です。北九州市の小倉が発祥の地とも言われています。
30火	むぎごはん	とりレバーのあげからめ そくせぎづけ とうふのみそしる	（こめ）むぎ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん たくあん たまねぎ えのきたけ	620	レバーとは肝臓（かんぞう）のことです。目によいビタミンAや、血を作る鉄分がたっぷり含まれています。
31水	しよくパン	ホキのピザソースやき コーンサラダ ジャーマンスープ リンごジャム	しよくパン あぶら さとう じゃがいも りんごジャム	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん コーン きゅうり かいわれ	579	白身魚のホキに、玉ねぎ・ピーマン・ピザソース・チーズをのせて焼いています。魚が苦手な人も食べやすいですよ。

のついたものは、おかがきまち（またはおかがきまちしゅうへん）でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は、卵の入っていない製品を使用しています。

