



2021

5月こんだて予定表

N01

東串良町学校給食共同調理場

<各料理の番号は、同じ番号の食品からできています>
* 物資調達都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。
◎ 毎月19日は「食育の日」です。

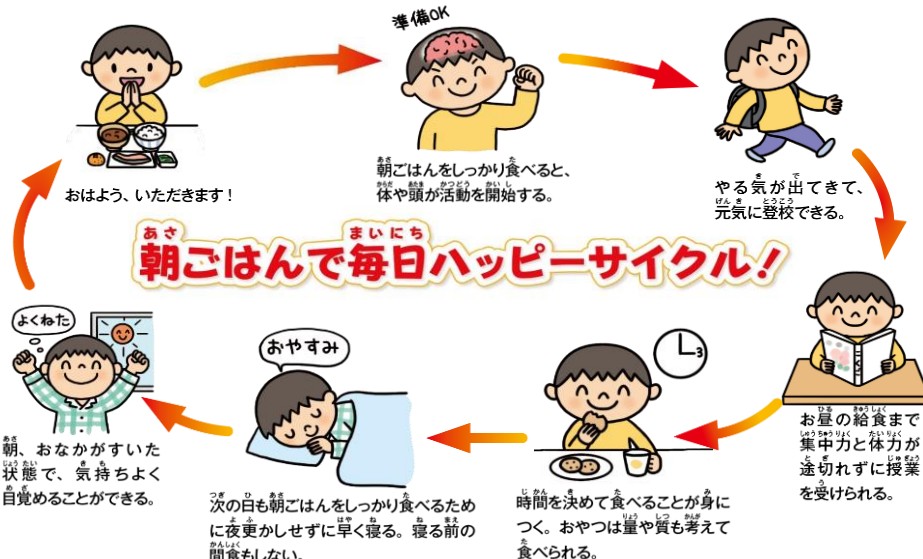
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日					
<p align="center">おしらせ</p> <p>① 4月より、学校給食の調理業務は、株式会社「東洋食品」が行っています。また、学校給食共同調理場の事務担当者、栄養教諭もわかりました。安全安心な学校給食を提供し、東串良の子どもたちが元気に楽しく学校生活を送れるように、お手伝いをしたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。</p> <p>② 献立表の様式を変更しました。学級での配膳図もかねています。</p> <div style="text-align: center;"> <p>のこさず食べてね</p> </div> <p>アレルギー表示について 特定材料7品目 ◎ 特定原材料... 食物アレルギーを引き起こすことが明らかになった食品のうち、症例が多いものや症状が重篤なもの7品目を特定原材料としています。(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに) ○ 特定原材料に準ずるもの (あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ、アーモンド) ● パンは、小麦、乳を含みます。 ● しょうゆは、小麦と大豆を含みます。(アレルギー表示特定原材料7品目の欄には記載しておりません)</p>										
日	6	7	日	6	7					
献立名	④かしわもち ③ポテときゅうりのサラダ ①コッペパン ②ミートボールのスープ煮	③青椒肉絲 (チンジャオロウスウ) ①ごはん ②中華コンソープ	④かしわもち ③ポテときゅうりのサラダ ①コッペパン ②ミートボールのスープ煮	③ポテときゅうりのサラダ ①コッペパン ②ミートボールのスープ煮	③青椒肉絲 (チンジャオロウスウ) ①ごはん ②中華コンソープ					
体をつくる もとなる食品	②ミートボール ひよこまめ	②とりにく たまご ぎゅうにゅう ③ぶたにく	②ミートボール ひよこまめ	②とりにく たまご ぎゅうにゅう ③ぶたにく	②とりにく たまご ぎゅうにゅう ③ぶたにく					
エネルギーの もとなる食品	①パン ④かしわもち ②マロニー ③じゃがいも アーモンド マヨネーズ	①こめ ②でんぶん ごまあぶら ③でんぶん ごまあぶら	①パン ④かしわもち ②マロニー ③じゃがいも アーモンド マヨネーズ	①こめ ②でんぶん ごまあぶら ③でんぶん ごまあぶら	①こめ ②でんぶん ごまあぶら ③でんぶん ごまあぶら					
体の調子をとのえる もとなる食品	②キャベツ にんじん ③きゅうり	②コーン ほうれんそう ③ピーマン たけのこ にんじん しょうが	②キャベツ にんじん ③きゅうり	②コーン ほうれんそう ③ピーマン たけのこ にんじん しょうが	②コーン ほうれんそう ③ピーマン たけのこ にんじん しょうが					
調味料等	②しょうゆ さけ しお こしょう トリガラスープ ③しお	②しょうゆ しお こしょう トリガラスープ ③さけ みりん みそ しょうゆ	②しょうゆ さけ しお こしょう トリガラスープ ③しお	②しょうゆ しお こしょう トリガラスープ ③さけ みりん みそ しょうゆ	②しょうゆ しお こしょう トリガラスープ ③さけ みりん みそ しょうゆ					
アレルギー表示 特定材料7品目 特定材料に準じるもの等	②小麦 牛肉 豚肉 大豆 鶏肉 ③アーモンド	②卵 乳 大豆 鶏肉 ごま ③大豆 豚肉 ごま	②小麦 牛肉 豚肉 大豆 鶏肉 ③アーモンド	②卵 乳 大豆 鶏肉 ごま ③大豆 豚肉 ごま	②卵 乳 大豆 鶏肉 ごま ③大豆 豚肉 ごま					
エネルギー(kcal)小・中 たんぱく質(g)小・中	722 25.3	889 32.2	722 25.3	653 29.4	804 35.3					
献立メモ	かしわもち (柏餅) 5日の「こどもの日」にちなんだものです。柏の葉は新しい芽が出るまで、古い葉が落ちないことから縁起(えんぎ)のいい木として考えられてきました。	青椒肉絲(チンジャオロウスウ) 青椒はピーマン、糸はせん切りのことです。	かしわもち (柏餅) 5日の「こどもの日」にちなんだものです。柏の葉は新しい芽が出るまで、古い葉が落ちないことから縁起(えんぎ)のいい木として考えられてきました。	かしわもち (柏餅) 5日の「こどもの日」にちなんだものです。柏の葉は新しい芽が出るまで、古い葉が落ちないことから縁起(えんぎ)のいい木として考えられてきました。	青椒肉絲(チンジャオロウスウ) 青椒はピーマン、糸はせん切りのことです。					
日	10	11	幼稚園 ごはんの日	12	13	14				
献立名	③甘夏缶サラダ ①麦ごはん ②ポークカレー	③ジャーマンポテト ①コッペパン ②ミネストローネ	③さわらの照り焼き ①山菜ごはん ②みそ汁	④りんごジャム 小 2個 中 3個 ③ちくわのいそべ揚げ ①コッペパン ②五目うどん	③なすのみそ炒め ①ごはん ②卵スープ					
体をつくる もとなる食品	②ぶたにく チーズ	②ベーコン ひよこまめ レッドキドニー ③ファンナー チーズ	②とりにく あぶらあげ ③さわら	②とりにく さつまあげ ③ちくわ あおりの たまご	②とりにく たまご ③ぶたにく なまあげ					
エネルギーの もとなる食品	①こめ むぎ ②じゃがいも サラダあぶら ③サラダあぶら	①パン ②マカロニ ③じゃがいも	①こめ さとう サラダあぶら	①パン ④ジャム ②うどん ③こもぎこ なたねあぶら	①こめ ②じゃがいも でんぶん ③ごまあぶら さとう でんぶん					
体の調子をとのえる もとなる食品	③にんじん たまねぎ グリンピース にんにく りんご ③あまなつかん キャベツ きゅうり	②にんじん トマト たまねぎ キャベツ ③たまねぎ にんじん グリンピース	①さんさい にんじん しいたけ ②にんじん えのき もやし はねぎ ③しょうが	②にんじん しいたけ ほうれんそう はねぎ	②たまねぎ にんじん こまつな ③なす にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが					
調味料等	②カレー粉 ワイン ソース チキンブイヨン ③す ワイン しお こしょう	②しお こしょう しょうゆ チキンブイヨン ③しお こしょう	①しょうゆ さけ みりん しお ②みそ にぼし ③さけ みりん しょうゆ	③しょうゆ さけ みりん にぼし けずりぶし ③しお	③しょうゆ しお こしょう トリガラスープ ③さけ みそ しょうゆ トウバンジャン					
アレルギー表示 特定材料7品目 特定材料に準じるもの等	②小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆 りんご	②小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ③乳 豚肉	①大豆 鶏肉 ②大豆 ③大豆	②小麦 鶏肉 大豆 ③小麦 卵 ④りんご	②卵 大豆 鶏肉 ③大豆 豚肉 ごま					
エネルギー(kcal)小・中 たんぱく質(g)小・中	661 24.8	838 32.5	616 24.4	790 32.8	636 30.2	794 35.7	612 27.5	782 33.7	635 27.2	795 33.2
献立メモ	カレー カレーの本場のインドには、カレー粉はなく、それぞれのおうちで、その都度、サフランやターメリック、コリアンダー、など何十種類ものスパイスをつかって好みのカレーのもとを作っているそうです。	ミネストローネ イタリアのトマト味のスープです。イタリアでは“スープの王様”といわれ、ローマ時代から飲まれていた野菜たっぷりのスープです。	さわら 漢字で「鯖」と書きます。春にかけておいしくなる魚で血圧を下げる効果のあるカリウムが豊富に含まれています。ぶりと同様、成長とともに「さごし」「やなぎ」「さわら」と名前がかわる出世魚(しゅっせうお)です。	ちくわ 切り口が竹の輪に似ていることから“ちくわ”という名前になったそうです。	なす 原産地はインドで鮮やかな色はナスニンという色素によるものです。ナスニンはコレステロール値を下げて動脈硬化(どうみゃくこうか)を防ぐ働きがあります。					

~きょうしゅくだより~



朝ごはんをしっかりと食べよう!

朝ごはんを食べてスイッチオン♪



おまがのめざまし

頭脳のめざまし

ウキウキアップ
体のめざまし

心臓のめざまし



2021

5月こんだて予定表

N02

東串良町学校給食共同調理場

＜各料理の番号は、同じ番号の食品からできています＞
* 物資調達の手配で献立を変更することがあります。ご了承ください。
◎ 毎月19日は「食育の日」です。

日	17	18	19	20	21
献立名	 ③こまつなのアーモンドあえ ①ごはん ②こさんだけと切干大根の煮物	 ③オーロラチキン ①コッパン ②ワンタンスープ	 ③もやしのナムル ①ごはん ②麻婆豆腐	 ③ひじき入りカミカミサラダ ①コッパン ②キャベツのクリーム煮	 ③ハンバーグ・和風ソース ①ごはん ②ジュリアンスープ
体をつくる もとになる食品	ぎゅうにゅう ②とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ②ぶたひきにく ③とりにく	ぎゅうにゅう ②ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう ②とりにく ぎゅうにゅう チーズ ③ひじき	ぎゅうにゅう ②ベーコン ③ハンバーグ
エネルギーの もとになる食品	①こめ ②じゃがいも さとう サラダあぶら ③さとう アーモンド	①パン ②じゃがいも こむぎこ でんぶ なたねあぶら さとう	①こめ ②ごまあぶら さとう でんぶ ③さとう ごま サラダあぶら ラーゆ	①パン ②こむぎこ パター マカロニ ③アーモンド カシューナッツ	①こめ ③さとう でんぶ
体の調子をとのえる もとになる食品	②こさんだけ きりぼしだいこん にんじん こんにやく ししいたけ いんげん ③こまつな キャベツ にんじん	②にんじん キャベツ もやし しょうが ③にんじん ピーマン	②にんじん たまねぎ たけのこ はねぎ しょうが にんにく グリンピース ③もやし きゅうり にんじん	②キャベツ たまねぎ にんじん ③きゅうり コーン えだまめ	②にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ③しめじ えのき はねぎ だいこん しょうが
調味料等	②しょうゆ さけ みりん ③しょうゆ	②しお こしょう しょうゆ トリガラスープ ③みそ ケチャップ	②みそ しょうゆ さけ トウバンジャン ③す しょうゆ	②しお こしょう チキンブイヨン コンソメ ③わふうドレッシング	②しょうゆ しお こしょう チキンブイヨン ③しょうゆ みりん
アレルギー表示 特定材料7品目 特定材料に準じるもの等	②大豆 鶏肉 ③大豆 アーモンド	②小麦 大豆 豚肉 ③小麦 大豆 鶏肉	②大豆 豚肉 ごま ③大豆 ごま	②小麦 乳 大豆 鶏肉 ③大豆 アーモンド カシューナッツ	②大豆 豚肉 ③大豆 鶏肉 豚肉
エネルギー(kcal)小・中	644 796	659 835	667 826	659 832	667 820
たんぱく質(g)小・中	25.1 32.1	30.8 37.9	27.4 34.4	29.5 36.3	24.3 32.0
献立メモ	こさんだけ こさんだけは布袋竹（ホテイチク）のことで、4月から5月にかけて出回る細くておいしいだけのです。	オーロラチキン オーロラチキンは鶏肉、じゃがいも、にんじんを油で揚げて、ケチャップ・みそ・さとうを混ぜたソースをからめた料理です。	ナムル 韓国料理（かんこくりょうり）で野菜のあえものことです。ゆでた野菜を使うことが多く、韓国では家庭の食卓にかかせない料理のひとつです。	ひじき ひじきは秋になると枯れて根が残って、冬から春にかけて芽を出し夏に大きくなります。鉄やカルシウムを多く含んでいます。	ジュリアンスープ ジュリアンはせん切りの意味です。ジュリアンとはフランス語で「女性の髪（かみ）のように細い」という意味です。
日	24	25	26	27	28
献立名	 ④ほうれんそうムース ①ごはん ②五目汁	 ③フルーツヨーグルト ①黒糖パン ②カレーポトフ	 ③切干大根のごま酢あえ ①麦ごはん ②なかよしどんぶり	 ③フレンチサラダ ①バターパン ②ナポリタン スパゲティ	 小2個 中3個 ③鶏肉の唐揚げ ①ごはん ②具だくさんみそ汁
体をつくる もとになる食品	ぎゅうにゅう ②とりにく なまあげ ③ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ②とりにく ウィナー ③ヨーグルト	ぎゅうにゅう ②ぶたにく たまご ③あぶらあげ しらすぼし	ぎゅうにゅう ②ウィンナー とりにく チーズ	ぎゅうにゅう ②なまあげ ワカメ ③とりにく
エネルギーの もとになる食品	①こめ ②じゃがいも でんぶ ③さとう ごまあぶら ごま	①パン ②じゃがいも サラダあぶら	①こめ むぎ ②さとう でんぶ ③さとう ごま	①パン ②スパゲティ サラダあぶら ③サラダあぶら	①こめ ②じゃがいも ③こむぎこ でんぶ なたねあぶら
体の調子をとのえる もとになる食品	②にんじん ししいたけ こまつな ③ごぼうこんにやく にんじん グリンピース	②にんじん たまねぎ キャベツ いんげん ③みかん・パイナップル・もも・りんごかん	②にんじん たまねぎ ししいたけ はねぎ ③きりぼしだいこん きゅうり	②たまねぎ にんじん ピーマン トマト ③キャベツ きゅうり コーン パセリ	②にんじん もやし キャベツ ③しょうが
調味料等	②しょうゆ さけ けずりぶし だしこんぶ ③しょうゆ みりん とうがらし	②カレーこ しょうゆ ワイン しお こしょう チキンブイヨン	②しょうゆ さけ みりん けずりぶし ③しょうゆ す	②ケチャップ しお こしょう ③す しょうゆ しお こしょう	②みそ にぼし ③さけ しょうゆ
アレルギー表示 特定材料7品目 特定材料に準じるもの等	①大豆 鶏肉 ③大豆 豚肉 ごま ④乳	②大豆 鶏肉 豚肉 ③乳 もも りんご	②卵 大豆 豚肉 ③大豆 ごま	②小麦 乳 大豆 鶏肉 ③大豆 アーモンド カシューナッツ	②大豆 ③小麦 大豆 鶏肉
エネルギー(kcal)小・中	654 790	625 801	640 796	656 838	655 825
たんぱく質(g)小・中	25.3 30.9	24.9 33.3	26.5 33.6	25.9 34.0	26.3 32.0
献立メモ	ごぼう ごぼう独特のかみごたえは、食物せんいによるものです。この豊富にふくまれる食物せんいがおなかの調子をよくしてくれます。	ポトフ 「火にかけた鍋」という意味で、大きく切った肉や野菜をスープでコトコト煮込んだフランスの代表的な家庭料理です。	なかよしどんぶり 豚肉と卵のどんぶりです。ちなみに鶏肉と卵は親子なので親子どんぶりと言われますが、豚肉と卵は親子ではないので「なかよしどんぶり」と名づけました。	キャベツ 頭の形をした野菜という意味があるそうです。そういえば似ていますね！	みそ みそは日本の伝統的な調味料です。奈良時代のころから作られ、「醬院（しょういん）」というみそを扱う役所までありました。畑の肉、大豆から作られています。
日	31				
献立名	 ③きゅうりと海藻のレモンあえ ①ごはん ②肉じゃが				
体をつくる もとになる食品	ぎゅうにゅう ②ぶたにく なまあげ ③かいそう				
エネルギーの もとになる食品	①こめ ②じゃがいも さとう サラダあぶら ③さとう				
体の調子をとのえる もとになる食品	②にんじん たまねぎ しらたき いんげん ③きゅうり にんじん レモン				
調味料等	②しょうゆ さけ みりん ③しょうゆ				
アレルギー表示 特定材料7品目 特定材料に準じるもの等	②大豆 豚肉 ③大豆				
エネルギー(kcal)小・中	639 794				
たんぱく質(g)小・中	24.8 30.0				
献立メモ	レモン 原産地はインドのヒマラヤ西部と言われています。すっぱさの秘密はビタミンCとクエン酸です。				

～きゅうしょくだより～

「食べる時のやくそく」きちんと守って、いただきます！



食べる前には
手をあらおう！

あいさつをきちんとすると きもちいいね！



にがてな食べ物も、
ひと口チャレンジ
してみてください！



しせいよく
食べよう！



食べてすぐごく
と、おなか
がビックリするよ。

1

2