



5月分 学校給食献立表



日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	
		(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる				
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆制品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂			
1 金	ごはん					ご飯		672		
	牛乳		牛乳							
	あじの南蛮漬 (なんばんづ) け	あじ			玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油			
	ブロッコリーと春雨のオイスター煮 (に)	ぶた肉		ブロッコリー・にんじん	もやし・にんにく	春雨	ごま油			
五目スープ	とり肉・なると		こまつな	ねぎ	でんぷん		塩・こしょう・しょうゆ 中華スープストック	31.1 1.9		
7 木	ソフトめん					◇ソフトめん		638		
	牛乳		牛乳							
	焼き餃子 (ぎょうざ) (2個3個)	◇餃子								
	枝豆サラダ			にんじん	カリフラワー・枝豆	砂糖	ごま油			
味噌 (みそ) ラーメンスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	にんにく・しょうが・ねぎ もやし・とうもろこし			ごま油	酒・中華スープストック しょうゆ・トウバンジャン ガラスープ	27.4 2.7	
8 金	ミルクパン					◇ミルクパン		606		
	飲むヨーグルト		のむヨーグルト							
	チキンソテーラタトウイソース	とり肉		◇スパニッシュグリル トマト	玉ねぎ・にんにく		油・オリーブ油		白ワイン・塩・こしょう ケチャップ	
	マスタードドレッシングサラダ	まぐろ			キャベツ・きゅうり	砂糖	油・オリーブ油		粒マスタード・しょうゆ・酢 塩・こしょう	30.0 2.8
米粉豆乳スープ	ベーコン・豆乳		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ		米粉	オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう		
11 月	きなこ揚 (あ) げパン (乳卵無)	きな粉				◇乳卵不使用コッパン グラニュー糖	油	625		
	牛乳		牛乳							
	チキンのブラウソースに	とり肉		赤ピーマン・トマト ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ		油		赤ワイン・デミグラスソース ピーチチュールウ・塩 こしょう	26.5 1.9
	米粉マカロニのツナサラダ	まぐろ		こまつな	キャベツ・とうもろこし	◇米粉マカロニ・砂糖	油		塩・こしょう・酢	
12 火	ごはん					ご飯		624		
	牛乳		牛乳							
	豆腐 (とうふ) ハンバーグたまねぎソース	◇豆腐ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖・でんぷん			しょうゆ・みりん	
	切り干し大根の煮物 (にもの)	ちくわ		にんじん	切干大根・しらたき 枝豆	砂糖	油		しょうゆ・酒・かつおだし みりん	21.8 2.2
若竹汁		わかめ	にんじん	たけのこ・大根 えのきたけ・ねぎ			うすくちしょうゆ・塩・酒 かつおだし			
13 水	ごはん					ご飯		608		
	牛乳		牛乳							
	いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが にんにく	砂糖・でんぷん	油		トウバンジャン・ケチャップ 酢・しょうゆ	
	のりとキャベツのチョレギサラダ		焼のり	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油		しょうゆ・塩・こしょう ガーリックパウダー	23.2 2.0
小松菜の中華スープ	ぶた肉		にんじん・こまつな		春雨	ごま油	中華スープストック しょうゆ・塩・こしょう			
14 木	ソフトめん					◇ソフトめん		609		
	牛乳		牛乳							
	鶏 (とり) ささみの天ぷら	とり肉				こむぎご	油		ガーリックパウダー・酒・塩	
	五目さんぴら	ぶた肉		にんじん・さいいんげん	こんにゃく・ごぼう	砂糖	ごま油・ごま		しょうゆ・みりん	29.5 2.6
鶏 (とり) だしうどん汁	油あげ・なると		にんじん	ねぎ・えのきたけ 玉ねぎ・干しいたけ しょうが			みりん・しょうゆ・昆布だし とうがらし・とりがらスープ 塩・かつおだし・こしょう			
15 金	ごはん					ご飯		656		
	牛乳		牛乳							
	さわらの塩麹 (しおこうじ) 焼き	◇さわら塩こうじ漬け								
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・しらたき・枝豆	じゃがいも・砂糖	油		しょうゆ・酒・みりん	29.7 2.0
しめじの味噌汁 (みそしる)	厚あげ・みそ			大根・しめじ・ねぎ			昆布だし・かつおだし			
18 月	ごはん					ご飯		654		
	牛乳		牛乳							
	ピピンハ肉そぼろ	ぶた肉・みそ			しょうが・にんにく 玉ねぎ・たけのこ	砂糖	油・ごま油		しょうゆ・トウバンジャン デンメンジャン・みりん・酒	
	ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし・ねぎ にんにく	砂糖	ごま・ごま油		しょうゆ・酢・こしょう とうがらし	26.3 2.7
春雨スープ	とり肉・なると		にんじん こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・塩 中華スープストック			
19 火	ごはん					ご飯		665		
	牛乳		牛乳							
	鶏肉 (とり) の甘夏 (あまなつ) ソース	とり肉			ねぎ・甘夏	でんぷん・砂糖	油・ごま油		酒・しょうゆ	
	わかめと寒天のサラダ	まぐろ	寒天・わかめ	にんじん	もやし	砂糖	油		酢・塩・うすくちしょうゆ こしょう	28.9 2.1
肉団子のすまし汁	◇とりつくね		にんじん	大根・えのきたけ ねぎ			酒・うすくちしょうゆ・塩 かつおだし			
20 水	ごはん					ご飯		700		
	牛乳		牛乳							
	オレンジ				オレンジ					
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ			キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖	油		酢・しょうゆ 塩・こしょう	22.0 2.1
スパイスチキンカレー	とり肉		にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ ◇ソテーオニオン	じゃがいも・砂糖 こむぎご	油	赤ワイン・チャツネ・しょうゆ トマトソース・チキンブイヨン カレー粉・こしょう・ローレル ガラムマサラ・ターメリック・塩			

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)
		(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・大豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
21 木	ソフトめん					◇ソフトめん		633	
	牛乳	世界の料理献立 ⑤ 台湾 (たいわん) ⑤	牛乳						
	小籠包 (しょうろんぼう) (2こ3こ)	◇小籠包							
	台湾産生パインアップルの杏仁豆腐 (あんにとろふ)				もも・パインアップル	◇杏仁豆腐ミックス			
22 金	台湾産生パインアップルの杏仁豆腐 (あんにとろふ)							23.8 2.3	
	台湾牛肉麵 (にゅうろうめん) スープ	牛肉	にんじん チンゲンサイ	しょうが・にんにく 玉ねぎ・ねぎ		油	酒・中華スープストック・塩 しょうゆ・トウバンジャン オイスターソース・ガラスープ		
	コッペパン					◇コッペパン			
25 月	牛乳							686	
	ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ		玉ねぎ	砂糖	油	デミグラスソース・ケチャップ・ ウスターソース		
	鶏肉 (とりにく) と野菜のカレー炒 (いた) め	とり肉	にんじん・さやいんげん	カリフラワー		油	カレー粉・しょうゆ・コンソメ		
26 火	ジュリエンスープ	ウィンナー	にんじん	大根・ねぎ		油	塩・こしょう・しょうゆ・ コンソメ・チキンブイヨン	31.3 3.0	
	ごはん						ご飯		
	牛乳								
	フルーツゼリー和え						◇彩り三色ゼリー ◇みかんゼリー		
27 水	グリーンサラダ		ブロッコリー	キャベツ・きゅうり			酢・ガーリックパウダー こしょう・塩	19.3 1.9	
	ハヤシシチュー	ぶた肉	にんじん・トマト	しょうが・玉ねぎ		油	ケチャップ・ハヤシフレーク デミグラスソース・中濃ソース		
	ごはん						ご飯		
28 木	牛乳							648	
	豚肉 (ぶたにく) と厚揚げ (あつあ) げの 味噌炒 (みそいた) め	ぶた肉・厚あげ みそ	にんじん	キャベツ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	オイスターソース・しょうゆ トウバンジャン・酒		
	ごぼうサラダ			ごぼう・きゅうり とうもろこし	砂糖	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢		
	鶏肉 (とりにく) のすまし汁	とり肉	にんじん	玉ねぎ・ねぎ	でんぷん		酒・かつおだし・塩 うすくちしょうゆ		
29 金	ごはん						ご飯	663	
	牛乳								
	いわしフライ	◇いわしフライ				油			
	たけのこ五目ごはんの具	油あげ・とり肉	にんじん	しょうが・ごぼう たけのこ・干しいたけ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん		
29 金	大根と厚揚げ (あつあ) げの味噌汁 (みそ汁)	厚あげ・みそ	にんじん・ごまつな	大根・えのきたけ			かつおだし	25.5 2.0	
	ごはん						ご飯		
	牛乳								
	塩麻婆豆腐 (マーボー豆腐)	とうふ・ぶた肉	にんじん・にら	しょうが・にんにく・ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・中華スープストック・塩 うすくちしょうゆ・とうがらし		
29 金	もやしの昆布 (こんぶ) 和え		しおこんぶ	にんじん	もやし・きゅうり		ごま油	26.2 2.3	
	チンゲンサイの中華スープ	とり肉・なると	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	でんぷん	ごま油	こしょう・オイスターソース とりがらスープ・しょうゆ・塩		
	黒パン						◇黒パン		
29 金	牛乳							631	
	オムレツ	◇オムレツ							
	ペンネのミートソース	ぶた肉	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	オリーブ油	赤ワイン・ケチャップ・塩 ハヤシフレーク・こしょう		
29 金	コンソメスープ	とり肉		キャベツ・玉ねぎ えのきたけ		油	チキンブイヨン・コンソメ・塩 ガーリックパウダー・こしょう	26.9 2.7	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。
 ※ ◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。
 ※ 食物アレルギー等で加工食品の詳細い資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうりしよくだより

⑤ 世界の料理献立 ⑤ 台湾 (たいわん)

台湾は、東京から約2000キロ離れている、日本の南西に位置する島国です。面積は日本の九州と同じくらいの大きさです。

外食文化が盛んで、まちには屋台 (やたい) がたくさんならんでいます。タピオカドリンクや、小籠包 (しょうろんぼう)、牛肉麵 (にゅうろうめん) などは人気の定番メニューです。

気候は1年を通して温暖でパインアップルやバナナ、マンゴーなどが育ちます。

普通のパインアップルの芯の部分はかたくて食べられませんが、台湾のパインアップルは芯の部分まであまくてやわらかいので食べることができます。

今月は、台湾で育った生のパインアップルを給食センターでカットして、杏仁豆腐と合わせた「台湾産生パインアップルの杏仁豆腐」が登場します。楽しみにしていてくださいね!



食べ物クイズ

Q 春においしい食べ物の一つであるたけのこは、どの部分を食べていますでしょうか? ①根 ②茎 (き) ③葉

鶏肉の甘夏ソース

守谷市 食レシビ

レシピコメント

旬の甘夏みかんをたっぷり使った、鶏肉によく合う爽やかなソースです。甘夏ならではの豊かな香りと鮮やかな彩り、そして程よい酸味が食欲をそそります。ソースに加える甘夏の果肉は、お好みに合わせて形を残しても、へらで軽くほぐしても美味しくいただけます。



材料 (4人分)

鶏むね肉 (皮なし)	...	200 g
酒	...	小さじ 1
しょうゆ	...	大さじ 1/2
でんぷん	...	60 g
揚げ油	...	適量
長ねぎ	...	15 g
しょうゆ	...	小さじ 1
甘夏みかん缶	...	40 g
砂糖	...	小さじ 1
ごま油	...	少々

作り方

- 鶏肉は食べやすい大きさに切ります。鶏肉に※の酒・しょうゆで下味をつけます。
- 鶏肉にでんぷんをまぶし、余分な粉は軽くたたいておとします。
- 揚げ油を170度に熱し、4〜5分揚げ中までしっかり火を通します。
- ソースを作ります。長ねぎはみじん切りにします。
- フライパンにごま油を熱し長ねぎを炒め、しょうゆ・甘夏みかん・砂糖を加えてひと煮立ちさせます。
- 皿に鶏肉を盛り、ソースをかけてできあがり。

写真 ② 土の中にまわっている葉の部分を取り除いて食べています。収穫してすぐ食べるのではなく、フタをかき、そのまますみで食べても大丈夫です。