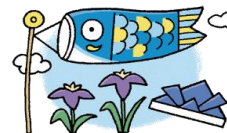


協力してかたづけよう

# 5月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと
	急に暑い日も増える時期です。体のつかれを残さないように、しっかり食べて、たっぷり休養しましょう。	体をつくる	緑の野菜をととのえる	食や方のもとになる	できているかな？ あとかたづけ						
1月	かつおめし 牛乳 おかかマヨサラダ 若竹汁 かしわもち	ぎゅうにゅう かつお チキンハム かつおぶし わかめ とうふ かまぼこ	しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン たけのこ にんじん	こめ さとう ノンエッグマヨ かしわもち	あとかたづけのし かたをもう一度確認 しましょう。	18日 木	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のさっぱり煮 おかかあえ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん	こめ さとう	田植えの季節です 5月は「さつき」 とよばれます。これは田植えが始まる時期なので、「早苗月」「小苗月」が略
2月	ごはん 牛乳 ちくわの抹茶揚げ ゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	食べ残しは、メニューごとに入ってきた食缶に戻しましょう。	22日 月	ごはん 牛乳 鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん もやし たけのこ たらこ にんにく しょうが きりほしだいこん キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して、いただきます。
8月	ごはん 牛乳 五目豆腐 ひじきサラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご ひじき ツナ かえりいりこ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	こめ あぶら でんぶん さとう	食器の中には、食べ物が残っていないようにきれいに食べましょう。食べ物が残っていると、食器を洗う時に困ります。	23日 火	ごはん 牛乳 さけのチーズ焼き ごまあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ わかめ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ さとう ごま ふ	今月使う予定の地場産物(三次市内産) 〇米 〇ほうれんそう 〇アスパラガス 〇しいたけ 〇米粉
9月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ベーコン わかめ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく たまねぎ だいこん なめこ	こめ ごまあぶら さとう ごま		24日 水	ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとじ 土佐酢あえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやとうふ さつまあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー きよみオレンジ	こめ さといも あぶら さとう	
10月	ごはん 牛乳 チリコンカン さっぱりポテトサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー きよみオレンジ	こめ あぶら じゃがいも さとう		25日 木	アスパラごはん 牛乳 ツナまめサラダ 肉だんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ミートボール	たまねぎ アスパラガス コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー しいたけ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう	
11月	ごはん 牛乳 いわしのごま揚げ もやしのナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう いわし ちくわ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ たらこ	こめ こむぎこ こめこ あぶら ごま ごまあぶら さとう ワンタンのかわ		26日 金	ごはん 牛乳 やまのいもコロッケ 小松菜のしらすあえ けんちんみそ汁	ぎゅうにゅう ちりめん とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ やまのいもコロッケ あぶら	
12月	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ごまサラダ アスパラのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン 調理用ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン アスパラガス	こめ でんぶん ごま さとう じゃがいも こめこ あぶら		29日 月	ごはん 牛乳 吉野煮 和風サラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ さやいんげん チキンハム かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり きよみオレンジ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	
15日	ごはん 牛乳 小さいわしフライ こんぶあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう こいわし フライ しおこんぶ たまご	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら でんぶん ふ		30日 火	まめまめドライカレー 牛乳 わかめサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ミックスピーズ わかめ チキンハム	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら レモンゼリー	
16日	ごはん 牛乳 厚揚げのカレー煮 はるさめサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チキンハム	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく ピーマン キャベツ きゅうり きよみオレンジ	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら		31日 水	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き かおりあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう さわら みそ もずく とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり チンゲンサイ	こめ ノンエッグマヨ	
17日	ごはん 牛乳 ほきのにんにくハーブ焼き こぶきいも 野菜ともち麦のミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき あおりの ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ トマトみず	こめ オリーブゆ じゃがいも さとう いんげんまめ もちむぎ あぶら	ご協力よろしくお願 いします！	<b>5月5日 こどもの日</b> 5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。					

田植えの季節です



今月使う予定の地場産物(三次市内産)

旬のたべものアスパラガス

食べているのは若いきの部分です。体の疲れを回復させるアスパラギン酸が多く含まれています。

