

5月 きゅうしょくこんだてひょう

令和6年度 あさぎ町教育委員会

あさぎ町学校給食センター

ひょう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	しぼう (g)	
1	水	むぎごはん	さかなのちやごろもあげ なめこじる ごまあえ	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あげ わかめ みそ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さといも ごま さとう	にんじん えのきたけ なめこ ねぎ キャベツ いんげん	小585 中712	23.9 28.8	16.8 19.4	 <p>「夏も近づくと八十八夜」という茶摘み歌を知っていますか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。</p>  <p>2日 柏もち 柏の葉で、あん入りのもちをくるんだもの。柏はフナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。</p>  <p>8日 新玉ねぎのごまネーズ和え 玉ねぎは、通常は収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新玉ねぎは掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。</p> <p>今月のあさぎ町産食材 米・卵・いんげん・ねぎ・メロン・ズッキーニ・トマト・スナップえんどう</p> <p>今月の旬の食材 たけのこ・いんげん・しんたまねぎ・じゃがいも・スナップえんどう・メロン・キャベツ・グリーンピース・アスパラガス・かつお</p> <p>ふるさとくまさんデー がはじまります</p>  <p>今年度も毎月19日の食育の日を「ふるさとくまさんデー」と設定し、旬の食材を紹介していきます。地場産物の活用促進と、子どもたちの自然や食文化・産業についての関心・理解を深めさせるとともに郷土を愛する心を育てていけたらと思います。</p> <p>今月は「ズッキーニ」を使った料理です。</p> <p>ジュシーについて 今年も体育祭・運動会の前3回実施します。 ・あさぎ中：7・8・10日(予定) ・めんたしゅう ・免田小：15～17日(予定)</p>
2	木	むぎごはん	ぶりのてりやき わかたけじる ゆかりネーズあえ・かしわもち	ぎゅうにゅう ぶり とうふ わかめ ちくわ ヨーグルト あずき	こめ むぎ マヨネーズ こめこ さとう	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり	630 772	28.7 31.4	16.5 18.0	
7	火	むぎごはん	シューマイ あつあげのちゅうかに きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ ちりめん わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん ごま	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ きくらげ いんげん きゅうり きりぼしだいこん	687 838	28.5 34.5	21.8 25.9	
8	水	まめごはん	コロツケ かきたまじる しんたまねぎのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご たまご とうふ ちくわ	こめ もちきび じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら でんぶん ごま マヨネーズ	グリーンピース たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり	720 821	22.0 24.9	30.2 31.9	
9	木	むぎごはん	さばのカレーパンこやき みそしる ごまざあえ	ぎゅうにゅう さば あげ わかめ みそ	こめ むぎ マヨネーズ パンこ じゃがいも ごま さとう	しめじ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	662	23.7	23.8	
10	金	セルフサンド (ウインナー)	はるキャベツのスパゲティ スナップえんどうのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー いわし とりにく ツナ	パン さとう スパゲティ オリーブゆ あぶら	キャベツ たまねぎ しめじ パセリ スナップえんどう きゅうり にんじん コーン	652 830	28.6 36.1	22.3 27.1	
13	月	むぎごはん	とりにくのごまみそかけ のっぺいじる うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あげ みそ とうふ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま さといも こんにやく あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり	627	25.8	19.3	
14	火	ひじきごはん	あじのタルタルソースやき ごもくじる カリフラワーサラダ	ひじき あげ ちくわ あじ ツナ ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごま マヨネーズ でんぶん	にんじん いんげん たまねぎ レモン パセリ たけのこ もやし きくらげ こまつな カリフラワー えだまめ コーン	619	29.6	22.2	
15	水	むぎごはん	ちくわのいそべあげ タンタンみそしる ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ あおりの ぶたにく とうふ ハム みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら ビーフン マヨネーズ	たけのこ テンゲンサイ にんじん きくらげ きゅうり キャベツ たまねぎ	632 808	20.9 27.3	20.7 26.1	
16	木	ビビンバ	わかめスープ まっちゃワツフル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とりにく とうふ あずき	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ きりぼしだいこん なら にんじん もやし ほうれんそう コーン えのきたけ	666 797	25.8 31.5	20.2 22.8	
17	金	こめこパン	ズッキーニのカレーいため クリームシチュー メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しろいんげん	パン でんぶん じゃがいも	ズッキーニ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー メロン	578 740	29.0 36.7	19.2 23.0	
20	月	むぎごはん	にくみそ しらたまじる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぶたレバー こうやどうふ ちくわ みそ	こめ むぎ さとう しらたまもち ごま マヨネーズ	たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ にんじん なら しめじ ほうれんそう きゅうり キャベツ	641 768	25.2 29.5	19.5 22.2	
21	火	むぎごはん	さかなのみそマヨネーズやき おやこに トマトとこんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう ホキ みそ ツナ ヨーグルト とりにく たまご わかめ	こめ むぎ マヨネーズ でんぶん じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん トマト レタス しょうが	723 869	34.0 40.5	17.7 20.1	
22	水	むぎごはん	とりにくのらじょうゆかけ かいじる しんたまねぎとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あさり とうふ わかめ みそ ちりめん	こめ むぎ さとう ごま あぶら	なら だいこん にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ きゅうり しょうが	614 759	27.8 34.6	18.4 22.2	
23	木	むぎごはん	しのだに こんさいじる ねりごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あげ ハム	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん れんこん だいこん ごぼう しめじ ねぎ きゅうり	643 759	24.4 27.9	20.4 22.3	
24	金	セルフサンド (さかなフライ コールスロー)	ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ひよこまめ	パン パンこ こむぎこ あぶら スパゲティ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ トマト きゅうり きりぼしだいこん コーン	644 805	24.7 29.9	23.2 27.4	
27	月	むぎごはん	かつおフライ いりどうふ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつお たまご ひじき ちくわ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ	しょうが たけのこ にんじん きくらげ たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	720 899	30.8 38.7	25.0 30.3	
28	火	むぎごはん	ホイコーロー ワンタンスープ まめとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ だいず わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ワンタン	たまねぎ キャベツ たけのこ ピーマン もやし にんじん ほうれんそう しいたけ きゅうり えだまめ	619 755	27.1 33.7	16.6 19.2	
29	水	むぎごはん	いわしのカリカリあげ こうやどうふのたまごとじ ぶたじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく こうやどうふ たまご ちくわ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう さといも こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ	718 851	29.1 34.8	25.2 28.0	
30	木	チキンカレー	れんこんサラダ しらぬい	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげん スキムミルク ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん グリンピース れんこん きくらげ こまつな しらぬい	668 808	22.3 27.6	18.7 21.9	
31	金	セルフサンド (チリコンカン)	クリームスープ やさいとたまごのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく こうやどうふ とりにく スキムミルク たまご ヨーグルト	パン でんぶん じゃがいも マヨネーズ さとう ごま	たまねぎ にんじん ピーマン ズッキーニ カリフラワー パセリ キャベツ きゅうり ほうれんそう	635 813	27.1 34.4	24.6 30.8	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。