



2021年度 5月 給食予定献立表

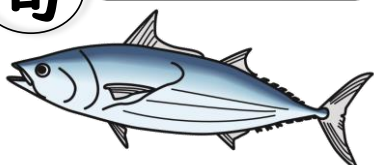


吉野町立吉野小学校

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
6月	ちらし寿司 若竹汁 かしわもち	○	高野豆腐 きざみのり 木綿豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	米 三温糖 かしわもち	いりごま にんじん えだまめ 乾しいたけ たけのこ	630 kcal 21.9 g
7月	ごはん キャベツメンチカツ 切干し大根のナポリタン 卵スープ	○	キャベツメンチカツ 輪切りサウainter 鶏卵	牛乳	米 なたね油	にんじん ピーマン ほうれん草 切干しだいこん たまねぎ	697 kcal 24.4 g
10月	ビーフカレーライス シェルマカロニのサラダ	○	牛肉 チーズ スキムミルク	牛乳 じゃがいも シェルマカロニ	米 なたね油 ごまドレッシング カレールウ	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー	721 kcal 23.1 g
11月	ごはん ちくわの磯辺揚げ いんげんのごま和え 小松菜のみそ汁	○	ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 あおのり	米 天ぷら粉 三温糖 じゃがいも	なたね油 いりごま さやいんげん にんじん こまつな えのき	658 kcal 21.7 g
12月	焼きそばパン にら卵スープ ミニフィッシュ	○	ぶた肉 ちくわ 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 あおのり ミニフィッシュ	コッペパン 焼きそばめん かたくり粉	なたね油 にんじん にら キャベツ たまねぎ 乾しいたけ	691 kcal 28.7 g
13月	ごはん カツオの五色揚げ(増量) にゅうめん	○	カツオ角切 平天 みそ	牛乳 じゃがいも 三温糖 三輪そうめん	米 なたね油	にんじん えだまめ ねぎ どうもろこし しょうが たまねぎ はくさい	639 kcal 24.6 g
14月	スタミナライス みそワタシ汁 国産ひゅうがなつゼリー	○	牛ひき肉 油揚げ みそ	牛乳	米 三温糖 ワタシ汁 日向夏ゼリー	なたね油 ごま油 にんじん えだまめ にんにく・しょうが たまねぎ、はくさい ごぼう・乾しいたけ りよくとうもやし	669 kcal 20.7 g
17月	ごはん 和風おろしハンバーグ 三色和え わかめのみそ汁	○	ハンバーグ かつお節 木綿豆腐 油揚げ・みそ	牛乳 わかめ	米 三温糖 かたくり粉 おつゆふ	ほうれん草 にんじん ねぎ だいこん りよくとうもやし	612 kcal 25.0 g
18月	中華丼 (ごはん・中華丼の具) 大豆と小魚の揚げ煮	○	ぶた肉 焼かまぼこ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	米 かたくり粉 三温糖	なたね油 ごま油 にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ 乾しいたけ	606 kcal 23.3 g
19月	く食育の日【世界の料理・インド】 ナン キーマカレー ヨーグルト和え	○	牛ひき肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ナン	なたね油 カレールウ にんじん トマト たまねぎ パインアップル みかん 黄桃	625 kcal 26.3 g
20月	ごはん さわらのしょうが焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	○	さわら 油揚げ 鶏卵 木綿豆腐	牛乳 ひじき	米 三温糖 かたくり粉	ごま油 にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ	628 kcal 26.5 g
21月	ごはん えびとえんどうの落とし揚げ ほうれん草のおひたし 大根と油揚げのみそ汁	○	むきえび ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	米 天ぷら粉 三温糖 じゃがいも	なたね油 いりごま えんどう豆 ほうれん草 にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ だいこん	677 kcal 22.0 g
24月	あざりごはん メバル甘こうじ竜田揚げ 玉ねぎとわかめのみそ汁	○	あざり メバル甘糍立田 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 なたね油	にんじん えだまめ ねぎ ごぼう しょうが たまねぎ	588 kcal 27.3 g
25月	ごはん カレー風味肉じゃが ごぼうサラダ	○	ぶた肉 ツナ	牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖	なたね油 マヨネーズ いりごま たまねぎ ごぼう きゅうり	633 kcal 20.6 g
26月	きなこあげパン ほうれん草のソテー ミネストローネ	○	きな粉 ベーコン 輪切りサウainter 大豆	牛乳	コッペパン 三温糖	なたね油 マーガリン ほうれん草 にんじん トマト どうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく	675 kcal 25.5 g
27月	ごはん 厚焼玉子 たけのこのおかか煮 豚汁	○	厚焼玉子 かつお節 ぶた肉 木綿豆腐・みそ	牛乳	米 こんにゃく 三温糖 さといも	にんじん ねぎ たけのこ はくさい	594 kcal 23.7 g
28月	ナポリタンスパゲティ(増量) ボイル野菜サラダ ソファールりんごヨーグルト(期間限定)	○	輪切りサウainter	牛乳 りんごヨーグルト	スパゲッティ じゃがいも	なたね油 ごまドレッシング ピーマン にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ どうもろこし	643 kcal 24.6 g
31月	ごはん 春巻き 野菜いため はるさめスープ	○	春巻き とりひき肉 鶏卵	牛乳	米 はるさめ かたくり粉	なたね油 ごま油 にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ たまねぎ	672 kcal 19.1 g

旬

かつお(13日)



「目に青葉 山ほととぎす 初がつつお」

目にもあざやかな新緑、山で美しい鳴き声のほととぎす、食べておいしい初がつつお。春から夏にかけて人が好んだものを詠んだ俳句があります。今の時期にとれるかつおを「初がつつお」、秋にとれるのは「戻りがつつお」と言われ、旬の味として親しまれています。

メバル(24日)



たけのこの出る季節においしくなるおいしくなるといわれ、3月～5月が旬の魚です。目が大きく特徴的なことから「メバル」という名前がついたといわれます。別名、春告げ魚とも呼ばれています。

