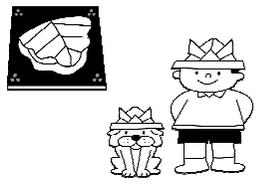




5月分予定献立表



こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て
ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しょく きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにからだのちよしを とどのえるもとになるしょくひん			
八十八夜(はちじゅうはちや)					こまつなとえのみそしる ちくわのりよくちやあげ(ぜんがくねん1 ぼん) にくじゃが	こめ あぶらしろごま ち むぎこ こめこじゃがいも さとう	とうふ あかみそしるみそ ちくわ ぶたばら	えのきたけ こまつなしょう が たまねぎ にんじん しらた き	16.7 524	ふつかげつ はちじゅうはちや 2日(月) 八十八夜 はちじゅうはちや りつしゅん かぞ 八十八夜とは、立春から数えて88日 め ひ つつ しんちや 目の日のことです。この日に摘んだ新茶 を飲むと長生きできると言われていま す。「夏も近づくと八十八夜」と歌われるよ うに、この頃から霜が降りなくなり、季節 は夏に向かいます。
端午(たんご)の節句(せつく)					わかたけじる いなだのこうみやき はくさいとにんじんのおひたし (わふうドレッシング) かしわもち	こめ もちごめ あぶら さ とう でんぷん しろごま かしわもち ドレッシング	とりむね あぶらあげ ぎゅう にゅう わかめ ちらしか まぼこ いなだ	にんじん えだまめ しいたけ ねぎ たけのこ しょうが はく さい	29.4 633	ごもくおこわはすくなめ です。 かしわもちのたべのこ しはしょっかんに、ふく ろはビニールぶくろに もどします。
9	月	たけのごはん	○	は	かぶとわかめのみそしる かつおのあまずだれがけ にびたし	こめ あぶら さとう こめこ でんぷん ごまあぶら しろ ごま	ぎゅうにゅう わかめ あか みそしるみそ かつお あ ぶらあげ	にんじん たけのこ かぶ こ まつなしょうが こんにやく はくさい	28.4 597	この日の給食では、緑茶と、天ぷらの 衣に緑茶を混ぜた「ちくわの緑茶揚げ」 が登場します。
10	火	シュガークッペ	○	ス フ	むぎいりミネストローネ ペリペリチキン やさしいソテー	シュガークッペパン じゃ がいも おおむぎ オリー ブあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とり もも	にんにく にんじん たまねぎ セロリートマト レモン しょう が キャベツ ピーマン	24.5 569	
11	水	カレーライス	○	ス フ	ダイスサラダ (ごまドレッシング) みしょうかん	こめ あぶら じゃがいも しろごま ドレッシング	ぶたもも ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり みしょうかん	17.2 640	みしょうかんのたべの こしはしかくいフライ ヤーにもどします。
12	木	うじきんとき むしパン	○	は	さんさいうどん いかのねぎやき じゃここんぶサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	うじきんときむしパン ご まあぶら	ぎゅうにゅう ぶたばら あ ぶらあげ ちらしかまぼこ いか こんぶ ちりめん	さんさい にんじん ねぎ キャ ベツ こまつな	29 575	むしパンのかみは、 パンばこにもどしま す。
13	金	ぶたどん	○	は	とうきょうさんいとかんてんのサラダ (ノンオイルそドレッシング) あまなつ	こめ あぶら さとう	ぶたかた ぎゅうにゅう か んてん	しょうが たまねぎ ごぼう し らたき にんじん はるキャ ベツ あまなつ	28.9 598	あまなつのたべのこ しはしかくいフライ ヤーにもどします。
16	月	グリーンピース ごはん	○	は	かきたまじる さんまのかばやき こんにやくのきんぴら	こめ あぶら さとう でん ぷん しろごま	とりむね ぎゅうにゅう た まご ちらしかまぼこ さん ま	にんじん グリンピース みつ ば ねぎ しょうが れんこん ごぼう こんにやく	27.5 631	
17	火	ほうれんそう しょくパン	○	ス フ	トマトふうみのはるやさしいスープ アスパラとえびのグラタン みしょうかん	しょくパン あぶら マカロ ニ こむぎ パター	ぎゅうにゅう ベーコン パ ナメイびクリーム チー ズ	かぼちゃにんにく かぶ にんじ ん たまねぎ はるキャベツ セロ リー パセリトマト アスパラガス マッシュルーム みしょうかん	23.1 581	みしょうかんのたべ のこしはしかくいフライ ヤーにもどしま す。
18	水	ごはん (すくなめ)	○	は	すいとんじる ぶりのてりやき ひじきのごもくに	こめ あぶら すいとん さ とう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたばら あ ぶらあげ ぶり だいず ひ じき さつまあげ	にんじん だいこん ごぼう ね ぎ ぶなしめじ こまつな しょ うが れんこん	28.9 677	ごはんはすくなめで す。
19	木	パンズパン	○	ス フ	じゃがいもとベーコンのスープ ハムカツ(バックソース) ゆでせんキャベツ (マヨネーズ)	まるパン あぶら じゃが いも こむぎこパンこ マ ヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハ ム	にんにく たまねぎ コーン ア スパラガス はるキャベツ に んじん	26.2 666	パンズパンにハムカ ツとキャベツをはさ んでたべます。



こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて
ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん			
20	金	ごはん	○	ス フ	しせんふうマーボーどうふ チンゲンサイとはるさめのサラダ (ちゅうかドレッシング) パイナップル缶(かん)	こめ あぶら さとう ごま あぶら でんぶん はるさ め ドレッシング	ぎゅうにゅう どうふ ぶた もも はつちようみそ あか みそ	にんにくしょうが ねぎ にん じん チンゲンサイ パイナ ッブル	26.9 637	24日(火) 新緑の季節 木々が青々と茂り、新緑の美しい季節
23	月	ごはん (ふりかけ)	○	は	とりごぼろじる やきししゃも(ぜんがくねん2ほん) はくさいとえのきのり和え (わふうドレッシング)	こめ あぶら ドレッシ ング	ぎゅうにゅう とりむね あ ぶらあげ しろみそ あか みそ ししゃものり	しょうが にんじん だいこん ごぼろ ねぎ こんにやく はく さい ほうれんそう えのきた け	27 568	にちなんだこんだてです。春キャベツのペベ ロンチーノは、春が旬の春キャベツやア スバラガスなど、緑が美しい野菜をたっ ぷり使います。新じゃがとは、春に収穫 したてのじゃがいもです。今回は 揚げたじゃがいもに青のりをまぶし、緑 色に仕上げます。
新緑(しんりよく)の季節(きせつ)					しんじゃがスティック ごぼろときゅうりのサラダ (ソイドレッシング) さくらんぼゼリー	スパゲティ オリーブあぶ ら あぶら じゃがいもド レッシング	ベーコン ぎゅうにゅう あ おのり	にんにくたまねぎ にんじん アスバラガス はるキャベツ ごぼろ きゅうり コーン さくら んぼゼリー	16.8 605	パンはつきません。 ゼリーにはスプーンが つきます。ゼリーのた べのこはしよっかんに 、カップはビニール ぶくろにもどします。
24	火	はるキャベツの ペペロンチーノ	○	ス フ	ちゅうかコーンスープ とりにくのさっぱりやき みしょうかん	こめ あぶら さとう でん ぶん ごまあぶら	ぶたかた あかみそ ぎゅ うにゅう たまご とりもも	にんにく にんじん はくさい ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが みしょうかん	27.3 562	みしょうかんのたべの こはしあかいフライ ヤーにもどします。
25	水	キムチチャーハン	○	ス フ	あさりのチャウダー さわらのガーリックソテー アーモンドサラダ (シーザードレッシング)	あぶら こむぎこ バター アーモンドドレッシング	コンデンスミルク ぎゅう にゅう ベーコン あさり ク リーム さわら	たまねぎ にんじん パセリ に んにく はるキャベツ コーン	27.8 614	にちげつ しまねけん きょうどりようり 30日(月) 島根県の郷土料理 めのは飯とは、「めのは」と呼ばれる島 根半島特産の板わかめを火であぶり、 手で細かくもみほぐしてご飯に混ぜたも のです。
26	木	ミルクパン	○	ス フ	はるキャベツのみそしる ぶたのしょうがやき うのはないため	こめ あぶら さとう でん ぶん	ぎゅうにゅう あかみそ し ろみそ ぶたロース おか ら とりむね あぶらあげ	はるキャベツ たまねぎ こま つなしょうが ねぎ にんじん	32.2 601	のつべい汁とは、里芋など様々な野菜 を煮込み、とろみをつけた汁物です。 さばのいり焼きは、島根県の中でも漁 業が盛んな浜田市の郷土料理です。 しょうゆ、みりん、にんにくのすりおろし 汁などと一緒にはるキャベツを煮込んだ料理で す。
27	金	ごはん	○	は	はるキャベツのみそしる ぶたのしょうがやき うのはないため	こめ あぶら さとう でん ぶん	ぎゅうにゅう あかみそ し ろみそ ぶたロース おか ら とりむね あぶらあげ	はるキャベツ たまねぎ こま つなしょうが ねぎ にんじん	32.2 601	のつべい汁とは、里芋など様々な野菜 を煮込み、とろみをつけた汁物です。 さばのいり焼きは、島根県の中でも漁 業が盛んな浜田市の郷土料理です。 しょうゆ、みりん、にんにくのすりおろし 汁などと一緒にはるキャベツを煮込んだ料理で す。
島根県(しまねけん)の郷土料理(きょうどりようり)					のつべいじる さばのいりやき おうとう缶(かん)	こめ あぶら しるごま さ といも でんぶん さとう	わかめ ぎゅうにゅう どう ふ あぶらあげ さば	ごぼろ にんじん だいこん な めこ ねぎ こまつなしょうが にんにく もも	26.2 622	さばのいり焼きは、島根県の中でも漁 業が盛んな浜田市の郷土料理です。 しょうゆ、みりん、にんにくのすりおろし 汁などと一緒にはるキャベツを煮込んだ料理で す。
28	土	かぼちゃ しょくパン	○	ス フ	はくさいとウインナーのスープに カップオムレツ くらめサラダ (たまねぎドレッシング)	しよっパン あぶら バター ドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー たまご ぶたもも クリーム くらめ	かぼちゃ にんにく たまねぎ はくさい にんじん ぶなしめ じ マッシュルーム キャベツ	26.1 582	しょうゆ、みりん、にんにくのすりおろし 汁などと一緒にはるキャベツを煮込んだ料理で す。
*しよっきぐの「ス」はスプーン、「フ」はフォーク、「は」は箸を使用します。 *材料の都合で献立が変更になる場合があります。 *5月分の給食費の引き落としは6月1日(水)です。お納め忘れのないよう御注意ください。					ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 604 キロカロリー	たんぱく質 25.8 グラム			

旬のおいしいグリーンピースを食べてみよう!

みなさんは、グリーンピースは好きですか。

グリーンピースは、えんどう豆から未熟な豆を取り出したものです。

冷凍品や缶詰は1年中出回っていますが、生のグリーンピースは

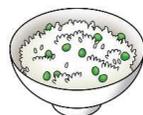
春から初夏にかけての今しか出回りません。

苦手な人が多い野菜かもしれませんが、生のグリーンピースには

冷凍品や缶詰とはまったく違った風味やおいしさがあります。

16日(月)の給食には、そんな生のグリーンピースを使ったグリーンピースご飯が登場します。

グリーンピースが苦手な人も、ぜひ味わってみてください。



5月の給食に登場する旬の食材



かつお



あさり



たけのこ



アスパラ



かぶ



ごぼう



春キャベツ



新たまねぎ など

お知らせ

福生市のホームページにアクセスして「福生市教育委員会—学校給食」を開くと、

「簡単レシピ」等、学校給食の様々な情報を御覧いただけます。

