

# 5月 給食だより

2023年

●献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

●おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。

●👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。

●15日(月)~19日(金)「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中の太字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

## ★観音寺学校給食センター

| 日曜  | 献立名<br>★牛乳は毎日つきます |   | おもにエネルギーの<br>もとになる食品(黄)                    |                  | おもに体をつくる<br>食品(赤)       |                          | おもに体の調子を<br>整える食品(緑)  |   | エネルギー<br>kcal<br>幼小中 |
|-----|-------------------|---|--|------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------|---|----------------------|
|     |                   |   | 穀類・いも<br>類・砂糖                              | 油脂               | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品         | 牛乳・小<br>魚・海藻             | 緑黄色<br>野菜             | その他の<br>野菜・果物   |                      |
| 1月  | ミルクパン             | 鶏肉のマーマレード焼き<br>キャベツのサラダ<br>チリコンカン                     | パン<br>ジャム<br>砂糖                            | 油<br>ごま油         | 鶏肉<br>大豆<br>豚肉          | 牛乳                       | にんじん<br>トマト           | にんにくしょうが<br>たまねぎ コーン<br>エリンギ レタス<br>キャベツ きゅうり<br>マーマレード | 425<br>587<br>763    |
| 2火  | 麦ごはん              | さばのみそ煮<br>野菜のあえもの<br>若竹汁<br>子どもの日ゼリー(幼)<br>かしわもち(小・中) | 米 大麦<br>砂糖 でん粉<br>ゼリー(幼)<br>かしわもち<br>(小・中) | ごま               | さば<br>みそ<br>なると         | 牛乳<br>わかめ                | 小松菜<br>にんじん<br>葉ねぎ    | しょうが もやし<br>キャベツ<br>たけのこ<br>えのきたけ<br>りんご(幼)             | 476<br>610<br>746    |
| 8月  | コッペパン             | 豚肉の香り揚げ<br>カラフルサラダ<br>野菜スープ                           | パン<br>でん粉<br>砂糖<br>じゃがいも                   | 油<br>ごま油<br>ごま   | 豚肉<br>ベーコン              | 牛乳<br>ひじき                | にんじん<br>パセリ           | しょうが コーン<br>にんにく<br>ロメインレタス<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ     | 424<br>585<br>761    |
| 9火  | 肉もつそ              | 大豆と小煮干しのいり煮<br>小松菜のおかかあえ<br>茎わかめのきんぴら<br>お茶ムース        | 米 大麦<br>こんにやく<br>砂糖<br>ムース                 | 油<br>ごま<br>ごま油   | 牛肉<br>大豆<br>かつおぶし       | 牛乳<br>かえり<br>茎わかめ        | にんじん<br>小松菜<br>さやいんげん | しいたけ<br>ごぼう<br>枝豆<br>もやし<br>キャベツ<br>茶                   | 481<br>630<br>762    |
| 10水 | 麦ごはん              | 八宝菜<br>しゅうまい<br>野菜のナムル                                | 米 大麦<br>でん粉                                | 油<br>ごま油<br>ごま   | 豚肉<br>いか<br>しゅうまい       | 牛乳                       | にんじん<br>小松菜<br>葉ねぎ    | たまねぎ レタス<br>しいたけ もやし<br>たけのこ<br>にんにく<br>しょうが            | 424<br>546<br>737    |
| 11木 | コッペパン             | 鶏肉のレモンじょうゆかけ<br>大根サラダ<br>ミネストローネ<br>オレンジ              | パン<br>砂糖<br>マカロニ                           | ごま<br>油<br>オリーブ油 | 鶏肉<br>ツナ<br>ベーコン        | 牛乳                       | にんじん<br>トマト           | しょうが レモン<br>だいこん コーン<br>きゅうり たまねぎ<br>キャベツ にんにく<br>オレンジ  | 431<br>554<br>748    |
| 12金 | ハヤシライス            | 海藻サラダ<br>お茶豆  | 米 大麦<br>砂糖                                 | 油<br>ごま          | 豚肉<br>大豆<br>きな粉         | 牛乳<br>ひじき<br>茎わかめ        | にんじん<br>トマト           | たまねぎ<br>コーン 茶<br>エリンギ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり           | 433<br>598<br>739    |
| 15月 | 黒糖パン              | マカロニグラタン<br>野菜のレモンドレッシングあえ<br>具だくさんスープ                | パン 黒砂糖<br>じゃがいも<br>ペンネ<br>米粉<br>パン粉        | 油                | えび<br>ウインナー             | 牛乳<br>チーズ                | にんじん<br>パセリ<br>さやいんげん | たまねぎ<br>エリンギ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>レモン                     | 449<br>617<br>767    |
| 16火 | 麦ごはん              | 釜揚げいりこのフライ<br>野菜のこんぶあえ<br>じゃがいものみそ汁                   | 米 大麦<br>じゃがいも                              | 油<br>ごま          | 油揚げ<br>豆腐<br>みそ         | 牛乳<br>ちりめん<br>こんぶ<br>いりこ | 小松菜<br>葉ねぎ            | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ                                     | 423<br>586<br>791    |
| 17水 | わかめごはん            | 鶏肉の香味焼き<br>野菜のポン酢しょうゆあえ<br>新じゃが煮<br>甘夏みかん             | 米 大麦<br>砂糖<br>じゃがいも<br>こんにやく               | 油                | 鶏肉<br>かつおぶし<br>豚肉<br>みそ | 牛乳<br>わかめ                | 小松菜<br>にんじん<br>さやいんげん | しょうが もやし<br>にんにく<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>甘夏みかん               | 429<br>580<br>783    |

| 日曜  | 献立名<br>★牛乳は毎日つきます       |  | おもにエネルギーの<br>もとになる食品(黄)            |                  | おもに体をつくる<br>食品(赤)             |                         | おもに体の調子を<br>整える食品(緑)               |   | エネルギー<br>kcal<br>幼小中 |
|-----|-------------------------|--|------------------------------------|------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------------------|---|----------------------|
|     |                         |  | 穀類・いも<br>類・砂糖                      | 油脂               | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品               | 牛乳・小<br>魚・海藻            | 緑黄色<br>野菜                          | その他の<br>野菜・果物                                     |                      |
| 18木 | 米粉パン                    | 豚肉のごまみそあえ<br>元気サラダ<br>野菜のクリーム煮             | 米粉パン<br>でん粉<br>砂糖<br>じゃがいも<br>米粉   | 油<br>ごま          | 豚肉<br>ハム<br>かつおぶし<br>鶏肉<br>みそ | 牛乳<br>こんぶ               | にんじん<br>葉ねぎ                        | しょうが コーン<br>キャベツ レタス<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>しめじ       | 462<br>667<br>855    |
| 19金 | 牛丼                      | 大豆のいそべあげ<br>野菜の甘酢あえ                        | 米 大麦<br>こんにやく<br>砂糖<br>でん粉         | 油                | 牛肉<br>大豆                      | 牛乳<br>青のり               | にんじん<br>葉ねぎ<br>小松菜                 | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                              | 409<br>584<br>759    |
| 22月 | コッペパン                   | 鮭のピザ焼き<br>野菜のドレッシングあえ<br>ABCスープ<br>かわちぼんかん | パン<br>砂糖<br>マカロニ<br>じゃがいも          | 油<br>ごま<br>オリーブ油 | 鮭<br>ベーコン                     | 牛乳<br>チーズ               | にんじん<br>小松菜<br>パセリ                 | たまねぎ<br>コーン<br>もやし<br>キャベツ<br>かわちぼんかん             | 411<br>632<br>778    |
| 23火 | かつおめし                   | 魚のなんばんづけ<br>野菜のゆずあえ<br>ぐる煮                 | 米 砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも<br>こんにやく      | ごま<br>油          | かつお<br>メルルーサ<br>ちくわ           | 牛乳                      | にんじん<br>さやいんげん<br>葉ねぎ<br>小松菜       | ごぼう しょうが<br>たまねぎ 大根<br>にんにく しめじ<br>キャベツ もやし<br>ゆず | 438<br>597<br>733    |
| 24水 | 発芽玄米入りごはん               | 豚肉の梅肉あえ<br>ちりめん入りおひたし<br>白玉だんご汁            | 米 発芽玄米<br>砂糖<br>白玉だんご              | ごま               | 豚肉<br>油揚げ                     | 牛乳<br>ちりめん              | にんじん<br>葉ねぎ                        | しょうが うめ<br>キャベツ<br>もやし 大根<br>えのきたけ<br>たまねぎ        | 464<br>607<br>774    |
| 25木 | 全粒粉パン                   | 豆腐ナゲット<br>ファイバーサラダ<br>春野菜のカレースープ<br>オレンジ   | 全粒粉パン<br>じゃがいも<br>砂糖<br>でん粉        | ごま<br>ごま油<br>油   | 豚肉<br>ベーコン<br>豆腐<br>鶏肉        | 牛乳<br>茎わかめ<br>ひじき       | にんじん<br>さやいんげん<br>葉ねぎ              | たまねぎ<br>コーン ごぼう<br>もやし キャベツ<br>しょうが<br>オレンジ       | 340<br>566<br>736    |
| 26金 | 麦ごはん                    | とり肉のから揚げ<br>五色あえ<br>そら豆の甘煮<br>具だくさんみそ汁     | 米 大麦<br>でん粉<br>砂糖<br>じゃがいも         | 油<br>ごま          | 鶏肉<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ         | 牛乳<br>ひじき               | 小松菜<br>にんじん<br>葉ねぎ                 | にんにく<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>もやし そら豆          | 436<br>594<br>736    |
| 29月 | スイートルールパン<br>(幼小1・2年なし) | わかめうどん<br>にんじんの松葉あげ<br>小松菜のごまあえ<br>いちごゼリー  | パン<br>うどん<br>じゃがいも<br>てんぷら粉<br>ゼリー | 油<br>ごま          | なると                           | 牛乳<br>わかめ<br>かえり<br>青のり | 葉ねぎ<br>にんじん<br>小松菜                 | 大根<br>もやし<br>キャベツ<br>いちご                          | 543<br>580<br>744    |
| 30火 | 菜めし                     | さわらの南部やき<br>じゃこサラダ<br>すまし汁<br>ミニトマト(小・中)   | 米 大麦<br>砂糖<br>でん粉                  | ごま               | さわら<br>豆腐                     | 牛乳<br>わかめ<br>ちりめん       | 大根葉<br>にんじん<br>葉ねぎ<br>小松菜<br>ミニトマト | しょうが<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>キャベツ                     | 339<br>562<br>756    |
| 31水 | 麦ごはん                    | 豚肉の生姜やき<br>小松菜とひじきのおひたし<br>高野豆腐の煮物         | 米 大麦<br>砂糖<br>じゃがいも                | 油                | 豚肉<br>かつおぶし<br>高野豆腐<br>鶏肉     | 牛乳<br>ひじき               | 葉ねぎ<br>小松菜<br>にんじん<br>さやいんげん       | たまねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>しいたけ                      | 485<br>588<br>764    |

...「全国味めぐり」給食 今月は、高知県にちなんだ料理の「かつおめし」「野菜のゆずあえ」「ぐる煮」が登場します。お楽しみに！