令和2年

5月献立予定表

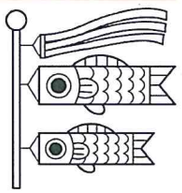
（中学校）

倉敷市立味野中学校

献立によせて

風薫る、さわやかな季節となりました。 しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをして、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

今月は春野菜が多く出回り、おいしい時季です。新じゃがいもや新玉ねぎ、絹さや、グリーンアスパラガスなどを使った季節の献立を取り入れています。



＊＊＊＊＊紹介献立＊＊＊＊＊

5月15日（金） 豆ごはん

:::::旬の食材「アラスカ」:::::

「アラスカ」は、グリンピースの一種で、岡山特有の呼び方です。明治初期にアラスカから多く輸入されたので「アラスカ」と呼ぶようになったそうです。

旬は4～5月で、グリンピースよりも大粒で甘みが強いのが特徴です。冷凍品や缶詰などは1年中出回っていますが、生のグリンピースは春から夏にかけてのほんの短い間しか出回りません。給食では、ひとつひとつ さやから豆を取り出して使用します。

また、栄養価が高く、特に食物繊維の量は、野菜の中ではトップレベルです。食物繊維は便秘の予防や改善にも役立つとされています。

月	火	水	木	金
				1 臨時休校
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 給食なし	8 給食なし
11 給食なし	12 給食なし	13 給食なし	14 給食なし	15 給食なし
18 給食なし	19 給食なし	20 給食なし	21 給食なし	22 給食なし
25 肉うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 野菜のレモン酢あえ 小魚のあまからめ	26 ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 五目煮 豆腐のみそ汁 美生かん	27 パン 牛乳 ベーコン煮 海藻サラダ 黒糖ビーンズ	28 ごはん 牛乳 若鶏と大豆の甘辛 きゅうりの酢の物 えのきたけのすまし汁	29 給食なし

令和2年05月	味野中学校

予定献立表

日付	献立名	主にエネルギーとなる		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える	その他
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
11（月）	パン 若鶏のマスタード焼き グリーンアスパラのサラダ ひよこ豆のミネストラスープ	コッペパン	オリーブ油	若鶏肉もも カツ用 ベーコン ひよこ豆水煮		にんにく キャベツ にんじん アスパラガス たまねぎ ダイストマト	食塩 こしょう白 赤ワイン しょうゆ あらびきマスタード フレンチドレッシング チキンブイヨン ローリエ
12（火）	ごはん 肉じゃが 小いわしの梅の香揚げ 昆布の酢の物	精白米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	サラダ油 油	牛肉スライス 小いわし梅の香揚げ	刻み昆布 しらす干し小	にんじん たまねぎ さやいんげん 生こまつな	しょうゆ 酒 みりん 酢
13（水）	ソフトメンのチキントマトソースかけ フレンチサラダ 甘夏かん	ソフトめん 上白糖 でん粉	オリーブ油	若鶏肉もも きざみ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム レトルト ダイストマト パセリ きゅうり キャベツ ホールコーン 冷凍 甘夏かん	ケチャップ ローリエ オレガノ 食塩 こしょう白 ウスターソース フレンチドレッシング
14（木）	ごはん 酢豚 チンゲンサイの中華あえ 杏仁ムース	精白米 でん粉 じゃがいも 上白糖 杏仁ムース	油 サラダ油 ごま油	豚肉もも角切り		しょうが にんじん きくらげ たけのこゆで たまねぎ 青ピーマン チンゲンサイ しめじ りょくとうもやし	しょうゆ 酒 中華スープストック ケチャップ 酢 洋からし粉
15（金）	豆ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 切り干しだいこんとひじきのあえ物 油揚げのみそ汁	精白米 上白糖 でん粉	ごま油	若鶏肉もも カツ用 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき しらす干し小	アラスカ しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 酒 しょうゆ みりん 水 酢 煮干し(だし) 中みそ 白みそ
18（月）	パン 牛乳 ボイルウインナー ザワークラウト ジャーマンポテト ビーンズスープ	コッペパン 上白糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	荒びきウインナー ベーコン 若鶏肉もも 冷凍手芒豆 金時豆水煮	牛乳	キャベツ レッドキャベツ たまねぎ レタス にんじん パセリ	ケチャップ＆粒マスタード 食塩 ワインビネガー 酢 ローリエ こしょう黒 こしょう白 チキンブイヨン しょうゆ
19（火）	ごはん 牛乳 あじのすだちじょうゆかけ キャベツの炒め煮 茎わかめのみそ汁	精白米 じゃがいも	ごま油	あじ切身 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 しらす干し小 塩蔵くきわかめ	すだち果汁 キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 煮干し(だし) 中みそ 白みそ
20（水）	ミートサンド 牛乳 ポテトチップス 野菜スープ ヨーグルト	胚芽パン パン粉 じゃがいも	サラダ油 油	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ パセリ ホールコーン冷凍	ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン
21（木）	ごはん 牛乳 さばのピリ辛揚げ 千草あえ にらたま汁 ひじきのり佃煮	精白米 でん粉 上白糖	油	さば 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 ひじきのり佃煮	しょうが キャベツ りょくとうもやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ にら	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン 食塩 削りぶし(だし) だし昆布
22（金）	大豆入りカレーピラフ 牛乳 じゃがいものサラダ コンソメスープ 角チーズ	精白米 じゃがいも	サラダ油	だいず 若鶏肉もも ロースハム千切り ベーコン	牛乳 角チーズ(カルシウム・鉄強化)	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんにく きゅうり セロリー キャベツ パセリ	カレー粉 食塩 こしょう白 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ小袋 チキンブイヨン
25（月）	肉うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 野菜のレモン酢あえ 小魚のあまからめ(個袋)	うどん 上白糖 小麦粉	油	牛肉スライス ちくわ 卵	牛乳 青のり粉 塩蔵わかめ パリッシュ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり レモン	しょうゆ 酒 みりん 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 一味 酢
26（火）	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 五目煮 豆腐のみそ汁 美生かん	精白米 こんにゃく 上白糖	サラダ油	豚肉ロースカツ用 若鶏肉むね だいず 豆腐	牛乳 角切り昆布 塩蔵わかめ	しょうが にんじん ごぼう 冷凍さやいんげん たまねぎ ねぎ 美生かん	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ みりん 煮干し(だし) 中みそ 赤みそ
27（水）	パン 牛乳 ベーコン煮 海藻サラダ 黒糖ビーンズ	コッペパン じゃがいも 上白糖	サラダ油 ごま油	ベーコン 豚肉もも まぐろ 水煮 黒糖ビーンズ	牛乳 海藻ミックス	にんじん たまねぎ マッシュルーム レトルト キャベツ こまつな りょくとうもやし	食塩 こしょう白 ピューレー ケチャップ ウスターソース スープストック 水 しょうゆ 酢
28（木）	ごはん 牛乳 若鶏と大豆の甘辛 きゅうりの酢の物 えのきたけのすまし汁	精白米 でん粉 上白糖	油	若鶏肉もも 冷凍だいず 豆腐	牛乳 しらす干し小 塩蔵わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん 根みつば	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ カレー粉 みりん 水 酢 削りぶし(だし) だし昆布
29（金）	玄米入りごはん 牛乳 いり豆腐 丸干し ひじき入りはりはり漬け 日向夏	アルファー化玄米 精白米 じゃがいも 上白糖	サラダ油 ごま油	牛肉ミンチ しぼり豆腐 卵	牛乳 うるめいわし(丸干し) ひじき しらす干し小	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ 花切りだいこん しょうが ひゅうがなつ	うすくちしょうゆ 食塩 酒 しょうゆ 酢

※　献立は材料その他の都合により変更することがあります