

5月 給食献立表



小国町立小国小学校

日 (曜日)	こんだて 給食がある日は、牛乳が1本つきます。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など
4月		みどりの日					
5月		こどもの日					
6月		振替休日					
7月		学校休校日					
8月		学校休校日					
11月	ごはん チキンカレー しそドレッシングサラダ ソファール(プレーン)	鶏もも肉	牛乳 ソファール(プレーン)	にんじん	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	にんにく キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも
12月	ごはん 白身魚フライねぎしょうゆかけ せんキャベツ たけのこの旨煮汁	ホキ 豚ばら肉	牛乳	パセリ にんじん	ねぎ たけのこ 板こんにゃく	キャベツ 干ししいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖 油
13月	コッペパン ハンバーグケチャップソースかけ 甘夏柑とレタスのサラダ 真だくさんシチュー アセロラゼリー	ミートハンバーグ ベーコン	牛乳 バシメルルウ	にんじん	甘夏柑 玉ねぎ	レタス グリーンピース	コッペパン じゃがいも コーンスターチ アセロラゼリー 無塩バター
14月	ごはん ホキの西京焼き 切り干し大根とツナの和えもの けんちん汁	ホキ ツナ 生揚げ	牛乳 西京味噌 豚こま肉	にんじん ほうれん草	切り干し大根 大根 干ししいたけ	きゅうり ねぎ 板こんにゃく	ごはん 砂糖 白ごま ごま油
15月	ごはん あんかけ肉団子 チンジャオロース ワンタンスープ	あんかけ肉団子 豚こま肉 肉入りワンタン	牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ チンゲンサイ	しょうが	ごはん じゃがいも かたくり粉 ごま油
18月	地産地消の日 麻婆豆腐丼 中華玉子スープ フルーツ杏仁風プリン	木綿豆腐 豚ひき肉 卵	牛乳		玉ねぎ ねぎ にんにく	たけのこ しょうが 乾燥きくらげ	ごはん かたくり粉 砂糖 フルーツ杏仁風プリン ごま油 油
19月	ごはん パリパリ春巻き れんこんサラダ 小松菜とえのきのみそ汁	鶏ささみ肉 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん とうもろこし	きゅうり えのきたけ	ごはん 砂糖 油 白ごま
20月	食パン えごまメンチカツ ツナのマヨ和え あさり入りミネストローネ	ツナ あさり	牛乳 ベーコン パルメザンチーズ	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく	きゅうり セロリー	食パン じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ 白ごま 無塩バター
21月	ごはん 厚焼玉子 ひじきの炒り煮 玉ねぎとほうれん草のみそ汁 高富納豆	厚焼玉子 白大豆 味噌 油揚げ 生揚げ 高富納豆	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ 板こんにゃく	グリーンピース	ごはん 砂糖 油
22月	ごはん 鶏の唐揚げ ゆで花野菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏もも肉 味噌 油揚げ	牛乳 絹ごし豆腐 わかめ	ブロッコリー にんじん	にんにく ねぎ	カリフラワー	ごはん 砂糖 油 白ごま かたくり粉
25月	三色丼 なるとと三つ葉のすまし汁 フレンスクレープいちご味	鶏ひき肉 なると 炒り玉子 絹ごし豆腐	牛乳 昆布	ほうれん草	しょうが	みつば	ごはん 砂糖 ごま油 白ごま フレンスクレープいちご味
26月	ごはん キャベツのお浸し さんまの南蛮漬け 大根と山菜のみそ汁	さんま 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん	もやし 大根 うど たけのこ	キャベツ わらび なめこ	ごはん 砂糖 油 白ごま ごま油
27月	コッペパン ポテトサラダ ベーコンとレタスのスープ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 ローズハム ヨーグルト	にんじん	にんにく とうもろこし 玉ねぎ	グリーンピース レタス ぶなしめじ	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油
28月	ごはん ほうれん草の磯辺和え わらびとじゃがいものみそ汁	さば 味噌	牛乳 きざみのり	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ	わらび	ごはん じゃがいも
29月	ごはん 切り昆布煮 松風焼き 玉ねぎのみそ汁	鶏ひき肉 味噌 卵 さつま揚げ 生揚げ	牛乳 ほそめ昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう	しょうが 糸こんにゃく	ごはん 砂糖 白ごま 油 パン粉

- ◆都合により献立が変更になることがあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、給食が停止になる可能性があります。
- ◆みなさんが給食で食べているごはんは、小国産の「はえぬき一等米」です。 ◆太文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。
- ◆毎月19日付近は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食べ物を使用するようにしています。小国町でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ〜く味わって食べましょう！

つよい体は「食事」でつくれる！

食べものはたらきによって3つの色のなかまに分かれることを、おぐにっ子このみなさんは知っていますね！3つの色のなかまのチームワークでパワーちからが大きくなり、みなさんの体からだを健康けんこうにします！
こんなときこそ、「すききらいせず、栄養えいようバランスのよい食事しょくじをする」ことが大切たいせつなんです★

おもにちからのもとになるはたらきをするよ！

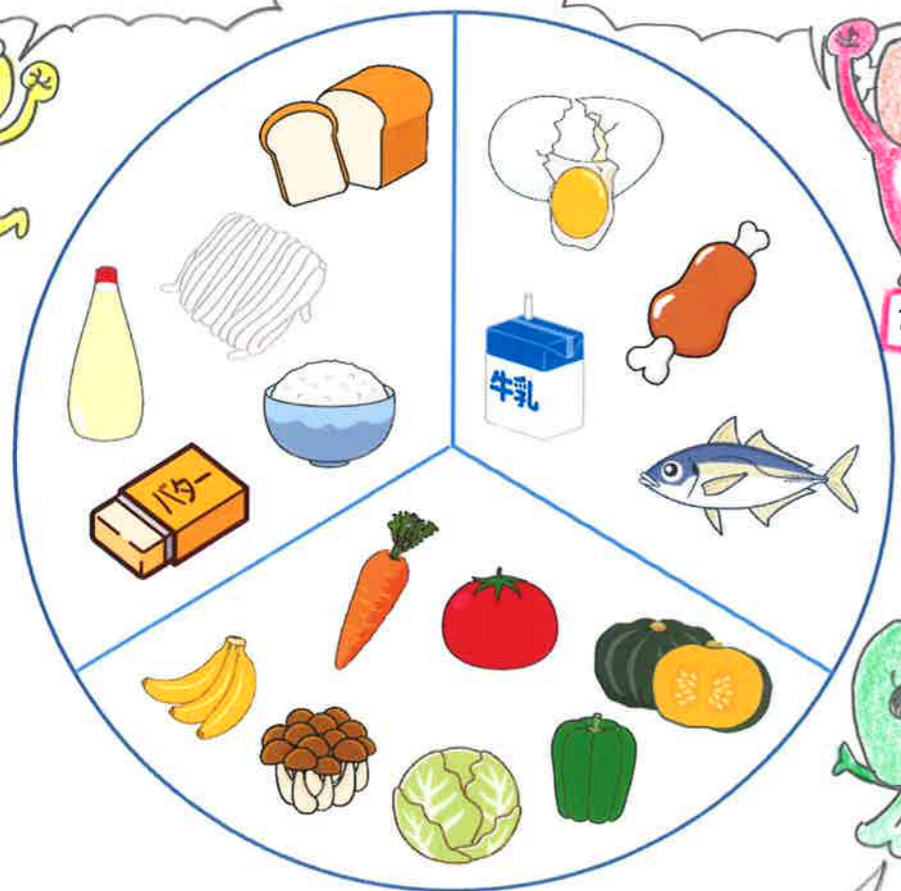


きいたろう

おもにからだをつくるはたらきをするよ！



あかたろう



みどりん



おもにからだのちょうしをととのえるはたらきをするよ！



あなたの体からだは、あなた自身じしんがつくるのです。
休やすみ校がっこう中ちゆうちゆうもすききらいせず、つよい体からだづくりをしましょう！

Let's cooking★ 給食きゅうしょくの味あじをつくってみよう！

やってみよう！

白身魚しろみぎかなフライねぎ醤油しょうゆがけ

材料ざいりょう (2人分)りぶん

白身魚 <small>しろみぎかな</small> フライ	・・・ 2個	揚げ油 <small>あぶら</small>	・・・ 適量 <small>てきりよう</small>
めんつゆ (3倍希釈 <small>ばいしやく</small>)	・・・ 20g	ねぎ	・・・ 適量 <small>てきりよう</small>

作り方つくかた

- ① 白身魚しろみぎかなフライを揚げます。
- ② みじん切きりにしたねぎとめんつゆを合わせ、好きな量あだけかけて、できあがり☆

やってみよう！

よくかんで食べるかきあげ

材料ざいりょう (6人分)にんざん

白大豆 <small>しろだいず</small> (乾燥 <small>かんそう</small>)	・・・ 30g	A {	小麦粉 <small>こむぎこ</small>	・・・ 40g
長ひじき <small>なが</small> (乾燥 <small>かんそう</small>)	・・・ 15g		かたくりこ	・・・ 15g
ちりめんじゃこ	・・・ 30g		たまご	・・・ 1個 <small>こ</small>
揚げ油 <small>あぶら</small>	・・・ 適量 <small>てきりよう</small>			

作り方つくかた

- ① 白大豆しろだいず、長ひじきながを水みずで戻もどしておきます。
- ② たまごをよくといて、Aを混ぜまぜます。
- ③ よく水気みずけをとった白大豆しろだいず、長ひじきながと、ちりめんじゃこをAと混ぜまぜます。
- ④ 手のひらサイズにまとめて、油あぶらで揚げあげて、できあがり☆

やってみよう！

もやしの味噌みとスープ

材料ざいりょう (2人分)りぶん

しょうが	・・・ 少量 <small>しょうりよう</small>	しいたけ	・・・ 40g
鶏 <small>とり</small> ひき肉 <small>にく</small>	・・・ 40g	ねぎ	・・・ 適量 <small>てきりよう</small>
もやし	・・・ 40g	味噌 <small>みそ</small>	・・・ 適量 <small>てきりよう</small>
はくさい	・・・ 60g	中華だし <small>ちゅうか</small>	・・・ 少々 <small>しょうしょう</small>

作り方つくかた

- ① しょうがをすりおろし、汁じゅうをしばっておきます。
- ② しいたけはスライスし、白菜はくさいは一口大ひとくちだいに切り、ねぎは小口切こくちぎりにします。
- ③ 鍋なべに材ざいりょうを入れて煮いて、鶏とりひき肉にくをほぐしながら入れ、火ひを通とおします。
- ④ 味噌みそと中華だしちゅうかで味あじをととのえて、できあがり☆