



日 曜	主 食 添え物	お か ず	つかわれている しょくひんと そのはたらき				調味料 その他	ひとくちメモ	
			あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるもの	みどりのしょくひん おもにからだのちようじを ととのえるものになるもの	きいろのしょくひん おもにエネルギーの ものになるもの				
1 (水)	ごはん	さんまみぞれに しおにくじゃが ごぼうみそ やめちやムース	さんま ごめみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく しょうが えだまめ だいこん	こめ さとう じゃがいも ムス(さとう)	なたねあぶら ごま	みりん さけ とりからスープ しお	<p>【献立のねらい】 これから暑い季節になります。5月は、初夏を感じる食材を使っています。また、暑くなる前にしっかりと体力をつけることが必要です。しっかりと食べ、体力をつけて暑くなる季節を乗り切りましょう。</p> <p><b>初夏が旬の食べ物</b></p> <p>~日本各地の郷土料理~ <b>8日(水) 福岡県</b></p> <p>海にも山にも恵まれた福岡県には、おいしい食べ物やそれらを使った様々な郷土料理があります。今月は、鶏肉を使ったすき焼きの「鶏すき(宗像地区)」、特産物の高菜を使った「高菜の油炒め(南筑後地区)」が登場します。</p> <p><b>食育の日</b></p> <p>毎月19日は、給食では毎月19日に、地域の産物について紹介しています。今月はみやこ町でとれた「玉ねぎ」です。今の時期にとれた玉ねぎは、乾燥させずにそのまま出荷されます。そのため、みずみずしく、やわらかいのが特徴です。「新玉ねぎ」といわれます。19日はみそ汁で味わいましょう。</p> <p><b>今月の地場産物</b></p> <p>苺田町 米 米みそ 玉ねぎ みやこ町または行橋市 玉ねぎ はちみつ 小松菜 ほうれん草 上毛町 木耳</p>
2 (木)	むぎ ごはん	かつおフライ やさいのごまいため とうふとわかめのみそしる	かつお ちくわ あぶらあげ とうふ ごめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ コーン キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ しお こしょう いりこだし		
7 (火)	せわり コッパパン	リコカン キャベツとコーンのサラダ たくじょうあおじそドレッシング アセロラゼリー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パン さとう ゼリー(さとう)	オリーブ ゆ ドレッシング	しお こしょう リンパグー ワイン リソース ケチャップ ウスターソース	
8 (水)	むぎ ごはん	【福岡県の郷土料理】 けんさんやさいのあつやきたまご とりすき たかなのあぶらいため	たまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん たかなづけ たまねぎ こんにやく キャベツ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま なたねあぶら	しょうゆ さけ		
9 (木)	むぎ ごはん	さばしょうがに くきわかめのきんぴら キャベツのみそしる	さば とうふ てんぷら あぶらあげ ごめみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ たまねぎ こんにやく ごぼう えのきたけ キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう ごま	さけ しょうゆ とうがらし いりこだし		
10 (金)	わかめ ごはん	カレーうどん ほうれんそうとウイナーのいためもの いっしょくごさかな	とりにく てんぷら ウイナー	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ コーン	こめ むぎ うどん でんぷん	さけ しお しょうゆ みりん 加ーこ こしょう こんぶだし かつおだし		
13 (月)	しょくパン マールド	キャベツのクリームに ツナとごぼうのソテー	あさり ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう	パン コンスターチ じゃがいも さとう ジム	バター なまクリーム オリーブ ゆ ドレッシング ごま	ワイン 洋アゲイ しお こしょう す しょうゆ	
14 (火)	むぎ ごはん	いわしのかぼすレモンに ごもくまめ かきたまじる	いわし たまご ぶたにく だいず ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ たまねぎ こんにやく ごぼう えのきたけ かぼす レモン	こめ むぎ さとう でんぷん	さけ みりん しょうゆ しお こんぶだし かつおだし		
15 (水)	むぎ ごはん	ハヤシライス やさいソテー ヨーグルト	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ トマト マッシュルーム コーン	こめ むぎ じゃがいも オリーブ ゆ	ワイン 洋アゲイ しょうゆ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース しお こしょう		
16 (木)	ごはん	さけしおやき いりどり はりはりづけ	さけ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん きりぼしだいこん こんにやく たけのこ ごぼう しいたけ	こめ さとう	なたねあぶら	しょうゆ す みりん とうがらし	
17 (金)	ごはん	【食育の日：玉ねぎ】 キャベツのメンチカツ ひじきのカレーいため たまねぎのみそしる	ぶたにく ごめみそ あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	カレー しお しょうゆ いりこだし	
20 (月)	フォカッ チャ	【イタリアの料理】 ペンネボロネーゼ チーズオムレツ キャベツとパスタのマリネ	たまご オムレツ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト たまねぎ コーン にんにく マッシュルーム	フォカッチャ さとう マカロニ	オリーブ ゆ	しお こしょう す ワイン ケチャップ ウスターソース	
21 (火)	ごはん	さばみそに きんぴらごぼう もずくじる	さば みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こんにやく ごぼう えのきたけ	こめ さとう	なたねあぶら ごま	しょうゆ こんぶだし かつおだし しお	
22 (水)	むぎ ごはん	ハンバーグわふうきのソース みだくさんみそしる おちゃふりかけ	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ごめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ ごぼう だいこん キャベツ おちゃ	こめ むぎ さとう でんぷん	なたねあぶら	しょうゆ いりこだし	
23 (木)	むぎ ごはん	えびシューマイ チャーハンとうふ キャベツのパンパングー-サラダ	えび とりにく ぶたにく あつあげ あかだしみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが にんにく たけのこ しいたけ きくらげ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま	オリーブ ゆ ドレッシング	しお す さけ とうばんじゃん しょうゆ みりん	
24 (金)	むぎ ごはん	チキンカレー はるさめともやしソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく りんご もやし	こめ むぎ じゃがいも はちみつ はるさめ こむぎこ	オリーブ ゆ なたねあぶら	ワイン カレー しお こしょう 洋アゲイ しょうゆ ウスターソース ケチャップ	
27 (月)	ミルク ねじりパン	ホキフライ こぶきいも コーンポタージュ	ホキ こぶきいも	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ たまねぎ コーン	パン コンスターチ じゃがいも	なたねあぶら バター なまクリーム	しお 洋アゲイ こしょう コソメ	
28 (火)	むぎ ごはん	ビビンバ ぎょうざ わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし はくさいキムチ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	さけ とうばんじゃん 洋アゲイ しょうゆ ちゅうかさスープ しお		
29 (水)	ごはん	いわしのみぞれに こんにやくのきんぴら とうにゅうみそしる	いわし ごめみそ てんぷら とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ こんにやく ごぼう えのきたけ しいたけ だいこん しょうが	こめ さとう ごま	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ とうがらし いりこだし	
30 (木)	むぎ ごはん	ぶたどん こまつなのじゃこいため	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ もやし	こめ むぎ さとう ごま	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ みりん しお	
31 (金)	ごはん	こまつなとらすのあつやきたまご じゃがいものそばろに しそこんぶつくだに	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすばし こんぶ	にんじん こまつな たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	さけ みりん しょうゆ しお	

牛乳は毎日つきます。  
※苺田町のホームページでも献立表や食育だよりを公開しています。