



にち 日 (曜)	しゅ 主 食 添え物	お か ず	つかわれている しょくひんと そのほたらき						ちようみりよう 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 もとなるもの	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるもとなるもの	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるもの					
1 (金)	むぎ ごはん	【2日:八十八夜】 さばのみそにもずくじる きりぼしだいこんのいために おちやふりかけ	さば みそ あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう こんぶ もずく のり	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん しいたけ えのきたけ ちやば	こめ むぎ さとう	なたねあぶら	しょうゆ しお こんぶだし かつおだし	<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>初夏が旬の食べ物</p> <p>はちじゅうはちや 八十八夜 立春から数えて88日目 を八十八夜といひます。 八十八夜のころから茶つみがはじまります。</p> <p>給食では 福岡県でとれ た茶葉や、有明海産ののりから作ったお茶ふりかけを1日に味わいましょう。また、八女茶を使った八女茶ムースも22日に登場します。</p> <p>ふるさとの味 ~日本各地の郷土料理~ 14日(木) 福岡県 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料理があります。今日は、鶏肉を使ったすき焼きの「鶏すき」が登場します。</p> <p>鶏すきは、鶏肉を焼いて、白菜、根深ねぎなどの多くの野菜と甘く醤油で煮込んだ料理です。江戸時代から、親戚やお客様がきたときにもてなす料理として食べられてきた福岡県の郷土料理です。</p> <p>今月の地場産物 苺田町 こめ こめみそ たまねぎ みやこ町または行橋市 ねぎ はちみつ こまつな 上毛町 木耳</p>
7 (木)	しょくパン マーメイド	ホキフライ キャロットサラダ オニオンスープ	ホキ チキン ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	パン じゃがいも ジャム(さとう)	なたねあぶら /エッグ マネズ	しょうゆ しお こしょう 酢 コンソメ	
8 (金)	ごはん	こまつなとらすのあつやきたまご しそこんぶつくだに じゃがいものそばろに	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	
11 (月)	こくとう コッペパン	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ たくじょうイリアド レッヅ	ぶたにく だいつ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	パン スパゲッティ さとう	オリーブ ゆ ドレッシング	ワイン しお しょう ケチャップ ウスターソース	
12 (火)	むぎ ごはん	ぶたにくのキムチいため ぎょうざ わかめスープ アセロラゼリー	ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ にんにく キャベツ はくさいキムチ	こめ むぎ さとう でんぷん ゼリー(さとう)	なたねあぶら	さけ しょうゆ 酢 しょうゆ しお ちゅうかスープ	
13 (水)	むぎ ごはん	さんまのかんに くきわかめのきんぴら キャベツのみそしる	さんま てんぷら あぶらあげ どうふ こめみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ	たまねぎ こんにやく ごぼう えのきたけ キャベツ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ とうがらし いりこだし	
14 (木)	ごはん	【福岡県の郷土料理】 とりすき ひじきのカレーいため	とりにく あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ こんにやく えのきたけ はくさい ねぶかねぎ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	か-こしお しょうゆ さけ	
15 (金)	むぎ ごはん	ハヤシライス やさしいソテー ヨーグルト	ぶたにく チキン ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも	オリーブ ゆ なたねあぶら ハヤシルウ	ワイン 酢 ケチャップ デミグラス ウスターソース しお こしょう しょうゆ	
18 (月)	けんさん こむぎ しょくパン	トマトオムレツ こまつなとウインナーのソテー ABC スープ	たまご ぶたにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな パセリ	たまねぎ コーン セロリー	パン じゃがいも マカロニ	なたねあぶら	しお しょうゆ しょうゆ 酢 コンソメ	
19 (火)	ごはん	【食育の日:たまねぎ】 いわしのしょうがにはりはりづけ たまねぎのみそしる	いわし あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	ねぎ	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん えのきたけ	こめ さとう		しょうゆ す みりん とうがらし いりこだし	
20 (水)	むぎ ごはん	チャーハン えびシューマイ はるさめとやさいのさっぱりいため	ぶたにく えび たら あつあげ あかだしみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが きくらげ にんにく たけのこ しいたけ えだまめ	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん	なたねあぶら	す しょうゆ しお こしょう さけ みりん とうばんじゃん	
21 (木)	むぎ ごはん	かつおフライ やさしいごまいため とうふとわかめのみそしる	かつお ちくわ どうふ あぶらあげ こめみそ	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 さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ しお こしょう いりこだし	
22 (金)	むぎ ごはん	バターチキンカレー ツナとごぼうのソテー やめちやムース	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご ごぼう	こめ さとう むぎ はちみつ じゃがいも ムース(さとう)	なたねあぶら バター カレーウ オリーブ ゆ ごま ドレッシング	ケチャップ ウスターソース しお す しょうゆ しょうゆ	
25 (月)	せわり コッペパン	チリコンカン キャベツとベーコンのソテー	ぶたにく だいつ ベーコン	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	オリーブ ゆ なたねあぶら	しお しょうゆ 酢 ケチャップ ウスターソース ウインナー しょうゆ	
26 (火)	むぎ ごはん	さんまのかばすレモンに こまつなのびたし かきたまじる	さんま あぶらあげ かつおぶし ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ かばす レモン	こめ むぎ さとう でんぷん	なたねあぶら ごま	しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし	
27 (水)	ごはん	きびなごカリカリフライ2び たかなひじき とうにゅうみそしる	とりにく こめみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう きびなご しらすばし ひじき	にんじん たかなづけ ねぎ	たまねぎ えのきたけ しいたけ だいこん しょうが	こめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ いりこだし	
28 (木)	むぎ ごはん	【タイの料理】 パッド・ガパオ えびだんごとはるさめのスープ マンゴープリン	ぶたにく だいつ えび たら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ プリン(さとう)	なたねあぶら	しお しょうゆ しょうゆ ウスターソース オイスターソース パプリカ 酢 さけ とうがらし	
29 (金)	しそ ごはん	きつねうどん こんにやくのきんぴら	てんぷら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ねぎ	たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ むぎ さとう うどん	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ しお とうがらし こんぶだし かつおだし	
5月分平均栄養価			593kcal		たんぱく質	14.4%		脂質	28.4%	
栄養基準値		エネルギー	650kcal		たんぱく質 エネルギー比	13~20%		脂質 エネルギー比	20~30%	

牛乳は毎日つきます。天候の影響等、仕入れ状況により変更する場合があります。
※苺田町のホームページでも献立表を公開しています。