



5月 予定献立表



日 (曜)	主食 添え物	おかず	使われている食品とその働き						調味料 その他	ひとくちメモ			
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる						
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・ 芋類・砂糖	6群 油脂					
1 (金)	麦ごはん	【2日:八十八夜】 さばのみそ煮 もずく汁 切干大根の炒め煮 お茶ふりかけ	さば みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布 もずく のり	人参 ねぎ	切干大根 椎茸 えのきたけ 茶葉	米 麦 砂糖	菜種油	しょうゆ 塩 昆布だし 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体力をつけることが必要です。しっかり食べ、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>八十八夜 立春から数えて88日目を八十八夜といいます。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>～日本各地の郷土料理～ 14日(木) 福岡県</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料理があります。今月は、鶏肉を使ったすき焼きの「鶏すき」が登場します。鶏すきは、鶏肉を焼き、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、親戚やお客さん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<small>ふるさと</small>の郷土料理です。</p> <p>今月の地場産物 苅田町 米 米みそ 玉ねぎ みやこ町または行橋市 ねぎ はちみつ 小松菜 上毛町 木耳</p>			
7 (木)	食パン 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 チキンハム ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく	パン じゃが芋 ジャム(砂糖)	菜種油 ハエグ マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 酢 イソコンソメ				
8 (金)	ごはん	小松菜と白すの厚焼玉子 しそ昆布佃煮 じゃが芋のそぼろ煮	卵 豚肉	牛乳 白す干し 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 みりん しょうゆ 塩				
11 (月)	黒糖 コッパン	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ 卓上イリアット レッソグ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ 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 砂糖	オリーブ油 ドレッシング	ワイン 塩 こしょう 酢 ムース				
12 (火)	麦ごはん	豚肉のキムチ炒め ぎょうぎ 若布スープ アセロラゼリー	豚肉 豆腐	牛乳 若布	人参 にら	玉ねぎ にんにく キャベツ 白菜キムチ	米 麦 砂糖 だん粉 ゼリー(砂糖)	菜種油	酒 しょうゆ 酢 イソ 塩 中華スープ				
13 (水)	麦ごはん	さんまの甘露煮 茎若布の金平 キャベツのみそ汁	さんま 天ぷら 油揚げ 豆腐 米みそ	牛乳 茎若布	ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 しいたけ				
14 (木)	ごはん	【福岡県の郷土料理】 鶏すき ひじきのカレー炒め 納豆	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 納豆	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 白菜 根深ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	カレー粉 塩 しょうゆ 酒				
15 (金)	麦ごはん	ハヤシライス 野菜ソテー ヨーグルト	豚肉 チキンハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋	オリーブ油 菜種油 ハヤシルー	ワイン 酢 イソ 酢 ムース 塩 こしょう しょうゆ				
18 (月)	県産小麦 食パン	トマトオムレツ 小松菜とウインナーのソテー ABC スープ	卵 豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳	人参 トマト 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン セロリー	パン じゃが芋 マカロニ	菜種油	塩 こしょう しょうゆ 酢 イソ コンソメ				
19 (火)	ごはん	【食育の日:玉ねぎ】 いわしの生姜煮 はりはり漬け 玉ねぎのみそ汁	いわし 厚揚げ 米みそ	牛乳 昆布 若布	ねぎ	玉ねぎ 切干大根 えのきたけ 生姜	米 砂糖		しょうゆ 酢 みりん 唐辛子 しいたけ				
20 (水)	麦ごはん	チャージャン豆腐 えびシューマイ2個 春雨と野菜のさっぱり炒め	豚肉 えび 厚揚げ 赤だしみそ ベーコン たら	牛乳	人参	玉ねぎ もやし 枝豆 キャベツ 生姜 木耳 にんにく 筍 椎茸	米 麦 砂糖 春雨 だん粉	菜種油	酢 しょうゆ 塩 こしょう 酒 豆ばんじやん みりん				
21 (木)	麦ごはん	かつおフライ 野菜のごま炒め 豆腐と若布のみそ汁	かつお ちくわ 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ コーン キャベツ	米 麦	菜種油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう しいたけ				
22 (金)	麦ごはん	バターチキンカレー ツナとごぼうのソテー 八女茶ムース	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご ごぼう	米 麦 砂糖 じゃが芋 はちみつ ムース(砂糖)	菜種油 ごま バター オリーブ油 ドレッシング カレー	酢 ムース 塩 酢 こしょう しょうゆ				
25 (月)	背割り コッパン	チリコンカン キャベツとベーコンのソテー 一食アーモンド	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン 砂糖	オリーブ油 菜種油 アーモンド	塩 こしょう 酢 イソ ワイン 酢 ムース 酢 ムース しょうゆ				
26 (火)	麦ごはん	さんまのかばすレモン煮 小松菜の煮浸し かき玉汁	さんま 油揚げ かつお節 ちくわ 卵	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ かばす レモン	米 麦 砂糖 だん粉	菜種油 ごま	しょうゆ みりん 塩 昆布だし かつおだし				
27 (水)	ごはん	きびなごカリカリフライ3尾 高菜ひじき 豆乳みそ汁	鶏肉 米みそ 豆乳	牛乳 きびなご 白す干し ひじき	人参 高菜漬 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 椎茸 大根 生姜	米 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ しいたけ				
28 (木)	麦ごはん	【タイの料理】 パッド・ガパオ えび団子と春雨のスープ マンゴープリン	豚肉 大豆 えび たら	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 根深ねぎ	米 麦 砂糖 春雨 プリン(砂糖)	菜種油	塩 こしょう しょうゆ 酢 ムース オリーブ油 酢 ムース しょうゆ 酢 ムース しょうゆ				
29 (金)	しそ ごはん	きつねうどん こんにゃくの金平	天ぷら 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 しそ ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう	米 麦 砂糖 うどん	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 塩 唐辛子 昆布だし かつおだし				
5月分平均栄養価			741kcal		たんぱく質		14.0%		脂質		26.8%		
栄養基準値			830kcal		エネルギー比		13~20%		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。
※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。