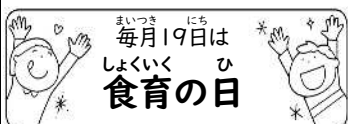


にち 日 (曜)	しゅ 主 食 そ 添え物 もの	お か ず	つかわれている しゅくひんと そのはたらき							ひとくちメモ
			あかのしゅくひん おもにからだをつくる もとなるもの		みどりのしゅくひん おもにからだのちようしを ととのえるもとなるもの		きいろのしゅくひん おもにエネルギーの もとなるもの		ちようみりよう 調味料 その他	【献立のねらい】 これから暑い季節になります。5月は、初夏を感じる食材を使っています。また、暑くなる前にしっかりと体力をつけることが必要です。しっかりと食べ、体力をつけて暑くなる季節を乗り切りましょう。  初夏が旬の食べ物   毎月19日は食育の日 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「新たまねぎ」です。今の時期にとれたたまねぎは、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。「新たまねぎ」といわれます。19日はオニオンスープで味わいましょう。  ～日本各地の郷土料理～ 9日(金) 大阪府 4月から10月 まで大阪府では「日本国際博覧会 大阪・関西万博」が開催されています。それにちなみ、給食では大阪府の郷土料理「きつねうどん」を紹介します。きつねうどんは、明治時代、大阪府のうどん屋で、甘辛く煮たあぶらあげをうどんの添え物として出したところ、お客さんがうどんにのせて食べたことが始まりと言われています。  今月の地場産物 荏田町 こめ こめみそ みやこ町または行橋市 たまねぎ はちみつ こまつな 上毛町 きくらげ
1 (木)	ごはん	けんさんやさいのあつやきたまご しおにくじゃが ごぼうみそ やめちやムース	たまご こめみそ 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	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	
2 (金)	むぎ ごはん	さんまみぞれに くきわかめのきんぴら キャベツのみそしる	さんま こめみそ てんぷら どうふ あぶらあげ	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 だいこん	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ とうからし いりこだし	
7 (水)	せわり コッパ パン	チリコンカン いっしゅこぎかな キャベツとベーコンのソテー	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう いりこ	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 こしょう ケチャップ 判バ ヲダ しょうゆ 判ソ ース ウスターソース ワイン	
8 (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 こめみそ どうふ あぶらあげ	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	
9 (金)	ごはん	【大阪府の郷土料理】 きつねうどん きんぴらごぼう のりかつおふりかけ	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ うどん さとう	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ しお こんぶだし かつおだし	
12 (月)	こめこ パン	ハンバーグきのこソース コンボ タージュ アセロラゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ しいたけ コーン	パン でんぷん さとう コシダチ ゼリー(さとう)	オリーブ ゆ バター なまクリーム	ワイン ケチャップ ウスターソース 判バ イソ しお こしょう コンソメ	
13 (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 しょうゆ 判バ イソ しお ちゅうかスープ	
14 (水)	ごはん	いわしのしょうがに ひじきのカレーいため たまねぎのみそしる	いわし あつあげ あぶらあげ こめみそ	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 しょうが	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	かーこ しお しょうゆ いりこだし	
15 (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 とうからし	
16 (金)	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 トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム 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 判バ イソ 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	
19 (月)	しゅく パン いちごジャム	【食育の日：新たまねぎ】 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	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ	パン じゃがいも ジャム(さとう)	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しお こしょう 判バ イソ コンソメ	
20 (火)	ごはん	さばみそに ごもくまめ もずくじる	さば だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく えのきたけ	こめ さとう	なたねあぶら	さけ みりん しょうゆ しお こんぶだし かつおだし	
21 (水)	むぎ ごはん	バターチキンカレー きりぼしだいこんとごぼうのサラダ	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 きりぼしだいこん	こめ むぎ じゃがいも はちみつ さとう	なたねあぶら バター 判バ ゆ カールウ ドレッシング ごま	ケチャップ ウスターソース さけ しお こしょう す しょうゆ	
22 (木)	むぎ ごはん	さんまかばすれんに こまつなのにびたし かきたまじる おちゃふりかけ	さんま ちくわ あぶらあげ たまご かつおぶし	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 おちゃ 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	みりん しょうゆ しお こんぶだし かつおだし	
23 (金)	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 だいず 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 こしょう しょうゆ ウスターソース オイスターソース パプリカ 判バ イソ さけ とりからスープ	
26 (月)	しゅくパン マーメレード ジャム	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 レッシング	ぶたにく だいず	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 さとう スパゲッティ ジャム(さとう)	オリーブ ゆ ドレッシング	ワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース	
27 (火)	ごはん	こまつなし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	
28 (水)	むぎ ごはん	えびシューマイ チャージャンとうふ キャベツのパンパッゾーサラダ	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	なたねあぶら ドレッシング ごま	しお す さけ とうばんじゃん しょうゆ みりん	
29 (木)	ごはん	きびなごカリカリフライ2び こんにやくのきんぴら とうにゅうみそしる	とりにく てんぷら こめみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう きびなご	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	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ とうからし いりこだし	
30 (金)	むぎ ごはん	はつがげんまいいりつくね こまつなのじゃこいため けんちんじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん こまつな ねぎ	もやし こんにやく ごぼう しいたけ だいこん	こめ むぎ さとう でんぷん	なたねあぶら	しょうゆ しお みりん こんぶだし かつおだし	
5月分平均栄養価		エネルギー	602kcal		たんぱく質 エネルギー比	14.8%		脂質 エネルギー比	28.7%	
栄養基準値			650kcal			13～20%			20～30%	

牛乳は毎日つきます。
※荏田町のホームページでも献立表を公開しています。