

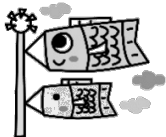
5月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

| 日付 | 曜 | 主食            | 牛乳                                                                                  | 献立名                                   | おもにエネルギーのもとになる食品                 | おもに体をつくるもとになる食品                                  | おもに体の調子をとのえるもとになる食品                                         | 中学校<br>エネルギー | 中学校<br>たんぱく質 |
|----|---|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
| 1  | 木 | コッペパン         |    | クリームシチュー<br>ほうれん草とコーンのソテー             | パン<br>サラダ油 じゃがいも<br>小麦粉 パター      | 牛乳<br>鶏肉 チーズ ベーコン                                | たまねぎ 人参 しめじ<br>ブロッコリー コーン<br>ほうれん草                          | 756          | 32.2         |
| 2  | 金 | ごはん           |    | 鶏ごぼう汁<br>ユーリンプリくるめソース<br>かしわもち風プリン    | ごはん<br>サラダ油 片栗粉<br>小麦粉 砂糖 ごま油    | 牛乳<br>鶏肉 豆腐 <b>あじ</b><br>くろめ<br>かしわもち風プリン(豆乳・小豆) | ごぼう 人参 椎茸<br>こんにゃく ねぎ にんにく<br>しょうが かぼす果汁<br>かしわもち風プリン(抹茶)   | 743          | 29.3         |
| 7  | 水 | ごはん           |    | ジャージャン豆腐<br>ごまじゃこサラダ                  | ごはん<br>サラダ油 砂糖<br>ごま油 片栗粉 ごま     | 牛乳<br>豚肉 厚揚げ うずら卵<br>みそ <b>ちりめんじゃこ</b>           | しょうが 椎茸 たまねぎ<br>人参 いんげん キャベツ<br>小松菜 かぼす果汁                   | 745          | 32.5         |
| 8  | 木 | コッペパン         |    | 野菜のスープ煮<br>ドライカレー                     | パン<br>じゃがいも<br>サラダ油 砂糖           | 牛乳<br>鶏肉 ベーコン<br>大豆ミート 豚肉 大豆                     | キャベツ 人参 たまねぎ<br>しめじ パセリ コーン<br>にんにく 枝豆                      | 755          | 35.6         |
| 9  | 金 | ごはん           |    | 高野汁<br>豚肉とピーマンの炒め物                    | ごはん<br>サラダ油 砂糖 片栗粉<br>ごま油        | 牛乳<br>卵 高野豆腐<br>かまぼこ わかめ 豚肉                      | えのきたけ たまねぎ<br>人参 ほうれん草 ねぎ<br>にんにく しょうが ピーマン<br>キャベツ パプリカ    | 738          | 34.5         |
| 12 | 月 | ごはん           |    | 中華つくねスープ<br>ピピンパ                      | ごはん<br>サラダ油 春雨<br>ごま油 砂糖 ごま      | 牛乳<br>つくね 牛肉<br>大豆ミート みそ                         | しょうが たまねぎ もやし<br>人参 小松菜 椎茸 ねぎ<br>にんにく 切干大根<br>ほうれん草         | 709          | 30.1         |
| 13 | 火 | 丸コッペパン<br>横割り |    | 白花豆のポタージュ<br>照り焼きチキンパティ<br>キャベツソテーパン用 | パン<br>サラダ油<br>じゃがいも              | 牛乳<br>ベーコン 白いんげん<br>照り焼きパティ(鶏肉)                  | たまねぎ キャベツ<br>人参                                             | 779          | 31.3         |
| 14 | 水 | ごはん           |    | 具だくさんみそ汁<br>あじの南蛮漬け                   | ごはん<br>じゃがいも<br>片栗粉 サラダ油 砂糖      | 牛乳<br>厚揚げ みそ<br><b>あじ</b>                        | たまねぎ 人参 しめじ<br>キャベツ ねぎ ピーマン                                 | 719          | 28.1         |
| 15 | 木 | コッペパン         |    | きのこスパゲティ<br>野菜サラダ                     | パン<br>スパゲティ サラダ油<br>オリーブ油 砂糖     | 牛乳<br>ベーコン 鶏肉<br>かつおぶし ロースハム                     | にんにく たまねぎ 人参<br>しめじ えのきたけ ねぎ<br>青梗菜 きゅうり キャベツ<br>ブロッコリー コーン | 786          | 32.3         |
| 16 | 金 | ごはん           |    | ポークカレー<br>枝豆とツナのサラダ                   | ごはん<br>サラダ油 じゃがいも<br>マヨネーズ(卵なし)  | 牛乳<br>豚肉 <b>ツナ</b>                               | にんにく たまねぎ 人参<br>トマトピューレ 枝豆<br>りんごピューレ コーン<br>キャベツ きゅうり      | 780          | 28.6         |
| 19 | 月 | ごはん           |  | かき玉汁<br>酢豚                            | ごはん<br>片栗粉 サラダ油<br>砂糖            | 牛乳<br>豆腐 かまぼこ<br>卵 豚肉                            | 人参 ほうれん草<br>たまねぎ ねぎ しょうが                                    | 758          | 34           |
| 20 | 火 | 黒砂糖パン         |  | 煮込みうどん<br>おかか和え                       | パン<br>うどん<br>マヨネーズ(卵なし)          | 牛乳<br>肉団子 鶏肉 厚揚げ<br>かまぼこ かつおぶし                   | 人参 ごぼう 小松菜<br>ねぎ 椎茸 ブロッコリー<br>カリフラワー                        | 805          | 33.7         |
| 21 | 水 | ごはん           |  | 厚揚げのピリ辛煮<br>春雨サラダ                     | ごはん<br>サラダ油 砂糖<br>片栗粉 春雨 ごま油     | 牛乳<br>厚揚げ 豚肉 みそ<br>いり卵 ロースハム                     | しょうが 人参 たまねぎ<br>こんにゃく 椎茸 いんげん<br>キャベツ きゅうり                  | 759          | 30.5         |
| 22 | 木 | 米粉パン          |  | ミネストローネ<br>タンドリーチキン                   | パン<br>じゃがいも<br>オリーブ油 マカロニ        | 牛乳<br>ベーコン 鶏肉<br>ヨーグルト                           | セロリ たまねぎ 人参<br>キャベツ トマト しょうが<br>にんにく                        | 698          | 41.4         |
| 23 | 金 | ごはん           |  | 豚肉じゃがいわしの生煮煮                          | ごはん<br>じゃがいも サラダ油<br>砂糖          | 牛乳<br>豚肉 さつまあげ<br><b>いわし</b>                     | こんにゃく 人参<br>たまねぎ いんげん                                       | 763          | 32.5         |
| 26 | 月 | ごはん           |  | わかめスープ<br>トリニータ丼の具                    | ごはん<br>春雨 ごま油 小麦粉<br>片栗粉 サラダ油 砂糖 | 牛乳<br>豚肉 わかめ 豆腐<br>かまぼこ 鶏肉                       | 人参 ねぎ 椎茸<br>たまねぎ にんにく<br>しょうが にら                            | 769          | 30.8         |
| 27 | 火 | コッペパン         |  | バジルのポトフ<br>オムレツトマトソース<br>一食マーガリン      | パン<br>じゃがいも<br>砂糖 マーガリン          | 牛乳<br>ウインナー 鶏肉<br>オムレツ(卵)                        | 人参 キャベツ たまねぎ<br>しめじ カリフラワー<br>コーン バジル トマト                   | 790          | 30           |
| 28 | 水 | ごはん           |  | 鶏肉とごぼうの炒め煮<br>海藻サラダ                   | ごはん<br>サラダ油 砂糖 ごま                | 牛乳<br>鶏肉 さつまあげ<br>わかめ <b>ツナ</b>                  | ごぼう 人参 いんげん<br>こんにゃく かぼす果汁<br>キャベツ ブロッコリー                   | 715          | 29.8         |
| 29 | 木 | ミルクパン         |  | チキンビーンズ<br>フルーツ白玉                     | パン<br>サラダ油 じゃがいも<br>砂糖 白玉餅       | 牛乳<br>鶏肉 大豆                                      | たまねぎ 人参 にんにく<br>もも バイン みかん                                  | 856          | 36.5         |
| 30 | 金 | ごはん           |  | あおさとたけのこのみそ汁<br>さばの竜田揚げ<br>お茶豆        | ごはん<br>じゃがいも サラダ油<br>砂糖 片栗粉      | 牛乳<br>あおさ 厚揚げ みそ<br><b>さば</b> 大豆                 | えのきたけ 人参<br>たけのこ ねぎ 粉茶                                      | 747          | 30.2         |

\*都合により献立を変更することがあります。  
\*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。  
\*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。

給食ひろば



新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。新しい環境への疲れも出てくるころです。また、体育大会を予定している学校もあります。バランスの良い食事を心がけるとともに、睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

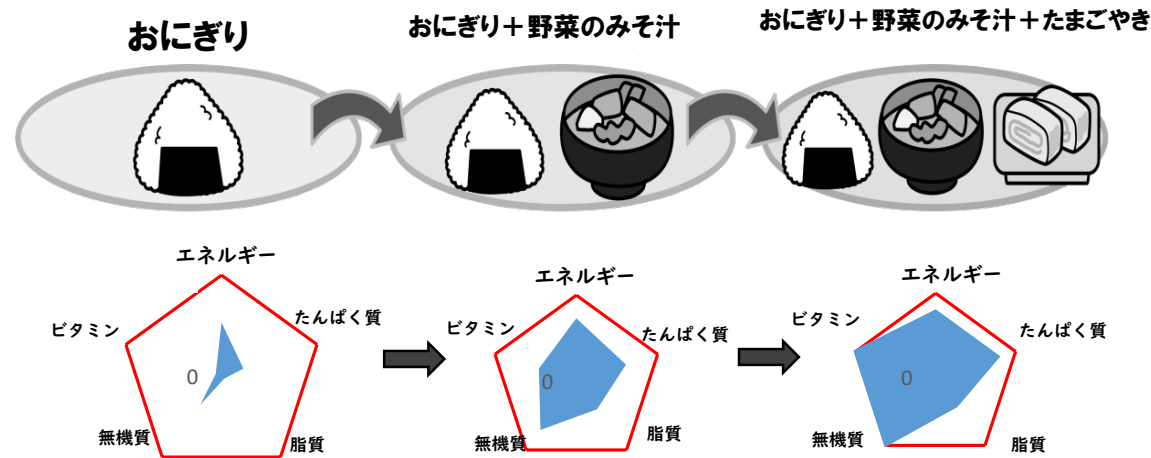
朝ご飯をしっかりと食べよう

ごはんやパンなど、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識しよう

食事をする時、主食・主菜・副菜をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。



主食・主菜・副菜をそろえると栄養価もグンとアップ

ササキ  
おおいだ産給の日



今月は大分県産のお茶を使った「お茶豆」です。(A..28日、B..30日)

ごはん・牛乳・あおさとたけのこのみそ汁・さばの竜田揚げ・お茶豆

