



5月予定献立表(A)

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 ととのえるもとになる食品	エネルギー (kcal) 小学校 中学校	たんぱく質(g) 小学校 中学校
1	水	ごはん		とりごぼう汁 ユーリンブリ かしわもち	ごはん サラダ油 どんぶ かしわもち(上新粉・ 砂糖)	牛乳 鶏肉 とうふ、 フリ くろめ かしわもち(小豆)	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが かぼす果汁	721 833	28.1 30.4
2	木	コッペ パン		じゃがもちのスープ チーズ入りドライカレー	コッペパン じゃがもち(じゃがい も・どんぶ) サラダ油 砂糖	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 シュレッドチーズ	干しいたけ にんじん キャベツ もやし 小松菜 しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	614 795	28.6 35.7
7	火	小さい パン		うま塩ミートソーススパゲティ ごまじゃこサラダ ミルククリーム	コッペパン パゲティ オリーブ油 砂糖 ごま油 ごま ミルククリーム	牛乳 牛肉 豚肉 みそ 豚レバー こんぶ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん セロリ 干しいたけ えだまめ トマト キャベツ 小松菜 かぼす果汁	653 832	26.0 33.1
8	水	ごはん		ジャージャン豆腐 小松菜とひじきのソテー	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 どんぶ 雑穀(玄米・黒米・押麦・ 赤米・もち麦)	牛乳 豚肉 あつあげ みそ ベーコン ひじき 雑穀(えんどう・ひよこ豆・ レンズ豆・黒大豆・小豆)	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん 小松菜 コーン	607 739	24.7 29.0
9	木	コッペ パン		アスパラとコーンのクリーム煮 切干大根のソテー	コッペパン サラダ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ロースハム	にんじん たまねぎ コーン クリームコーン アスパラ 切干大根 小松菜	547 719	25.5 31.9
10	金	麦 ごはん		ポークカレー フルーツヨーグルト	ごはん 押麦 サラダ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん トマト ぶれりんごビュレ パイン みかん もも ナタデココ	594 726	21.2 24.6
13	月	ごはん		かぼすの酸辣湯 チンジャオロース	ごはん ラー油 サラダ油 どんぶ 砂糖	牛乳 豚肉 たまご 牛肉	たまねぎ きくらげ にんじん 小松菜 かぼす果汁 しょうが ピーマン たけのこ	585 716	27.9 32.7
14	火	米粉 パン		ABCスープ オムレツトマトソース	米粉パン サラダ油 じゃがいも マカロニ 砂糖	牛乳 鶏肉 オムレツ(卵)	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ トマト	570 727	33.7 44.8
15	水	ごはん		玉ねぎとキャベツのみそ汁 帯広の肉じゃが	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 どんぶ	牛乳 とうふ、油揚げ みそ 豚肉	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	591 724	21.8 25.5
16	木	ミルク パン		スコッチブロス風スープ ウイナ-とポ-トのケチャップ 炒め	ミルクパン ペン麦 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん ウイナ- みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ パセリ	626 822	27.2 34.1
17	金	ごはん		あおさとたけのこのみそ汁 いわしの甘露煮 お茶豆	ごはん じゃがいも 砂糖 どんぶ	牛乳 あおさ あつあげ みそ いわし 大豆	えのきたけ にんじん たけのこ ねぎ 粉茶 抹茶	591 702	25.4 28.1
20	月	ごはん		中華つくねスープ 豚キムチ	ごはん サラダ油 はるさめ ごま油	牛乳 つくね(鶏肉) 豚肉	しょうが たまねぎ もやし にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ にんにく キムチ なら	606 740	32.6 38.4
21	火	黒砂糖 パン		チキンのトマト煮 チーズ入り野菜サラダ	黒砂糖パン サラダ油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ロースハム チーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ フロコトマト キャベツ きゅうり コーン	574 764	25.0 31.5
22	水	ごはん		粉高野汁 切干の甘辛丼の具	ごはん サラダ油 砂糖 どんぶ	牛乳 たまご 粉高野豆腐 とうふ、かまぼこ わかめ 牛肉 豚肉	えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ 切干大根 えだまめ	570 694	27.0 31.8
23	木	コッペ パン		バジルのポトフ ハンバーグジャリアピンソース	コッペパン じゃがいも サラダ油 砂糖	牛乳 ウイナ- 鶏肉 ハンバーグ(豚肉・鶏肉)	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ カリフラワー コーン バジル にんにく	623 783	27.9 33.3
24	金	ごはん		根菜のごまキムチ汁 きびなごのかりかりフライ かぼす和え	ごはん じゃがいも ごま サラダ油	牛乳 豚肉 あつあげ みそ きびなご(きびご) ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう ねぎ キムチ きゅうり キャベツ かぼす果汁	648 789	27.6 32.6

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 ととのえるもとになる食品	エネルギー (kcal) 小学校 中学校	たんぱく質(g) 小学校 中学校
27	月	ごはん		スンドゥブ 豚肉とピーマンの炒め物	ごはん 砂糖 ごま油 サラダ油 どんぶ	牛乳 とうふ、たまご 豚肉	にんじん えのきたけ もやし 小松菜 なら キムチ にんにく しょうが ピーマン たまねぎ キャベツ パプリカ	579 706	29.1 34.0
28	火	コッペ パン		ミネストローネ 白身魚のバジルマヨ焼き いちごミルクプリン	コッペパン じゃがいも オリーブ油 マロ マヨネーズ(卵なし) パン粉 プリン(砂糖)	牛乳 ベーコン ミックスビ-ズ ホキ プリン(脱脂粉乳)	セロリ たまねぎ にんじん トマト バジル にんにく	621 790	29.1 34.4
29	水	ごはん		もずくスープ 親子丼の具	ごはん サラダ油 砂糖 どんぶ	牛乳 鶏肉 とうふ、もずく かまぼこ たまご 粉高野豆腐	干しいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ なら ねぎ	527 643	24.4 28.6
30	木	コッペ パン		グリーンシチュー ツナコーンサラダ	コッペパン じゃがいも 薄力粉 バター マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ	たまねぎ しめじ グリーンピース パセリ コーン きゅうり キャベツ にんじん	593 776	26.5 33.4
31	金	ごはん		五目うどん キャベツ入り平つくね 手作りひじきふりかけ	ごはん うどん サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ つくね(鶏肉) ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ 干しいたけ ゆかり	602 719	24.3 27.5

*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

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

5/5 **端午の節句**
(菖蒲の節句)
かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

サシキュー **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: 17日(金) B: 13日(月)
ごはん・牛乳・あおさとたけのこのみそ汁・いわしの甘露煮・お茶豆