

令和6年度
5月の献立

<今月の地元食材(予定)>
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★厚揚げ ★油揚げ ★しいたけ
★たけのこ ★ほうれん草 ★こまつな ★水菜 ★トマト

今月の献立目標
バランスのよい食事をしよう

安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし との しよくひん (体の調子を整える食品)		からだ しよくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
1 (水)	金芽米ごはん 牛乳 回鍋肉 もやしのサラダ 中華スープ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん にら	しょうが キャベツ もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら
2 (木)	<こどもの日献立> たけのごはん 牛乳 白身魚の天ぷら ごぼうサラダ えのきのすまし汁 ミニかしわもち	鶏肉 あぶら油揚げ ほき	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ だいこん たけのこ えのきたけ	金芽米ごはん 小麦粉 上新粉 さとう あずき 小豆	あぶら マヨネーズ
7 (火)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 キャベツの酢の物 あさりのみそ汁	鶏肉 あぶら油揚げ あさり とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう たまねぎ ぶなしめじ	金芽米ごはん さとう	ごま
8 (水)	ピビンバ丼 [金芽米ごはん 肉そぼろ ナムル 牛乳 いももちスープ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく もやし たまねぎ きくらげ わらび たけのこ いもづる なめこ えのきたけ きくらげ	金芽米ごはん さとう じゃがいも 小麦粉	あぶら
9 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩糍焼き ごまみそサラダ ゆばのすまし汁	さば 鶏肉 みそ ゆば	牛乳	アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ れんこん たけのこ しいたけ とうもろこし	金芽米ごはん	ごま マヨネーズ
10 (金)	パン いちごジャム 牛乳 香味チキン にんじんサラダ 野菜スープ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ いちご	パン さとう かたくり粉 ひよこ豆	あぶら
13 (月)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜のサラダ なめこのみそ汁 レモンマフィン	豚肉 とうふ みそ 豆乳	牛乳	いんげん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし なめこ レモン	金芽米ごはん さとう こめこ 米粉 かたくり粉	あぶら マヨネーズ
14 (火)	金芽米ごはん 牛乳 ほきのチリソースあえ パンサンスー 水餃子のスープ	ほき 鶏肉 豚肉	牛乳	にら にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	金芽米ごはん かたくり粉 はるさめ 春雨 さとう 小麦粉	あぶら
15 (水)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉とアスパラのみそがらめ じゃこあえ 若竹汁	鶏肉 みそ	牛乳	アスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ	金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
16 (木)	ゆかりごはん 牛乳 焼きししゃも(幼1、小2、中3尾) 納豆あえ 牛肉とじゃがいものうま煮	ししゃも 納豆 牛肉 みそ かつお節 魚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	もやし たまねぎ こんにやく いんげん 赤しそ 梅	金芽米ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	あぶら
17 (金)	ソースカツバーガー [丸パン ソースカツ ポイル野菜 牛乳 ABCスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう マカロニ パン粉	あぶら

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし との しよくひん (体の調子を整える食品)		からだ しよくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
20 (月)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 れんこんサラダ つくねのみそ汁	いわし あぶら油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく	金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
21 (火)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ おかかあえ もずくのみそ汁	鶏肉 かつお節 とうふ	牛乳	みずな 水菜 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま
22 (水)	金芽米ごはん 牛乳 あじの五色揚げ 甘酢あえ のつべい汁	あじ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	赤ピーマン こまつな にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ 黄ピーマン ごぼう えだまめ キャベツ だいこん しいたけ	金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
23 (木)	ねぎ塩豚丼 [金芽米ごはん ねぎ塩豚丼の具 牛乳 三色あえ 春雨スープ	豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ チンゲン菜	たまねぎ にんにく もやし きくらげ たけのこ レモン	金芽米ごはん かたくり粉 さとう はるさめ 春雨	あぶら ごま
24 (金)	黒糖パン 牛乳 さけのレモンバジル焼き スパゲッティサラダ キャロットスープ	さけ 鶏肉	牛乳	バジル にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム レモン	パン くろざとう 黒砂糖 さとう スパゲッティ じゃがいも	マヨネーズ あぶら
27 (月)	金芽米ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 切り干し大根のごま酢あえ 新玉ねぎのみそ汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん アスパラガス	だいこん キャベツ たまねぎ たけのこ	金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら
28 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 五目きんぴら 豚汁 青梅ゼリー	さわら 牛肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	ごぼう こんにやく えのきたけ 梅	金芽米ごはん さつまいも さとう	あぶら
29 (水)	ハヤシライス 牛乳 オムレツ キャベツとチキンのサラダ	牛肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん みずな 水菜	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース にんにく	金芽米ごはん さとう 小麦粉	あぶら
30 (木)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あんかけ ひじきの中華あえ チンゲン菜のスープ	豚肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん チンゲン菜	もやし たまねぎ しいたけ	金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
31 (金)	フィッシュバーガー [丸パン 白身魚のフライ タルタルソース 牛乳 元氣サラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ほき 鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	トマト にんじん いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも パン粉	あぶら

みどりの爽やかな季節になりました。新学期からもう少して1か月がたちます。
5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れのでやすい時期です。
栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調をととのえましょう。