

令和2年度
がつ こん だて
5月の献立

【お知らせ】

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、一部、既に中止が決定している献立も掲載しております。今後についても、献立の中止や食材変更等の可能性がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

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)		 (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 (金)	<こどもの日献立> たけのごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き おひたし 糸かまぼこのすまし汁 ミニかしわもち	とりにく かつお節 かまぼこ 油揚げ あずき	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	たけのこ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう しょうしんに 上新粉	あぶら
7 (木)	カレーライス 牛乳 トマトオムレツ キャベツと海藻のサラダ	ぎゅうにく 牛肉 たまご ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ こんぶ つのまた めかぶ かんてん 寒天 のり	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご きくらげ	むぎ 麦ごはん じゃがいも さとう こむぎこ 小麦粉	あぶら マヨネーズ
8 (金)	塩ラーメン 牛乳 春巻き(幼・小1こ、中2こ) パンサンスー	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	ねぎ にんじん	にんにく しなかく とうもろこし もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	ちゅうか めん 中華麺 はるさめ さとう こむぎこ 小麦粉 かたくり粉	あぶら
11 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉のねぎソースがけ じゃこあえ わかたけ じろ 若竹汁	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	ねぎ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ たけのこ	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
12 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 納豆あえ 厚揚げのみそ汁 ミニクレープ	さわら なつとう 納豆 みそ かつお節 あつあ 厚揚げ 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし たまねぎ だいこん うめ 梅 いちご	むぎ 麦ごはん こめこ 米粉 さとう	あぶら
13 (水)	やきにく どん 焼肉丼 「 麦ごはん 焼肉丼の具 牛乳 チンゲン菜のサラダ いもちスープ	ぎゅうにく 牛肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	あか 赤ピーマン チンゲン菜 にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく もやし しいたけ き 黄ピーマン	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉 こ じゃがいも こむぎこ 小麦粉	あぶら ごま
14 (木)	わかめごはん 牛乳 にぎす抹茶フライ ごぼうサラダ しん たま 新玉ねぎのみそ汁	にぎす とりにく 鶏肉 まつちや あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ	むぎ 麦ごはん じゃがいも こ パン粉 こむぎこ 小麦粉	あぶら マヨネーズ
15 (金)	パン りんごジャム 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ カラフルサラダ 野菜スープ	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 まめ ひよこ豆	ぎゅうにゅう 牛乳	トマト こまつな にんじん	たまねぎ もやし だいこん キャベツ アスパラガス りんご	パン さとう さとう	
18 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け アーモンドあえ こんさい 根菜のみそ汁	あじ あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ レモン キャベツ もやし ごぼう れんこん だいこん	むぎ 麦ごはん かたくり粉 こむぎこ 小麦粉 さとう	あぶら アーモンド
19 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース き ぼ だいこん ちゅうかふう 切り干し大根の中華風サラダ ワンドンスープ	ぎゅうにく 牛肉 ツナ ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	あお 青ピーマン にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ だいこん キャベツ しいたけ	むぎ 麦ごはん かたくり粉 こむぎこ 小麦粉 さとう	あぶら

<今月の地元食材(予定)>
★ごはん ★たまご ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★たけのこ
★厚揚げ ★しいたけ ★こまつな ★ほうれん草 ★アスパラガス



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)		 (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 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ はる 春キャベツの酢の物 にく 肉じゃが	きびなご ぎゅうにく 牛肉	ぎゅうにゅう 牛乳 かんてん 寒天	にんじん きぬ 絹さや ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ こんにゃく	むぎ 麦ごはん さとう じゃがいも こむぎこ 小麦粉	あぶら
21 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶた 豚れんこん わふう 和風サラダ あさりのすまし汁 あおうめ 青梅ゼリー	ぶたにく 豚肉 かまぼこ あさり とうふ かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳	あお 青ピーマン こまつな にんじん ねぎ	しょうが れんこん こんにゃく たまねぎ たけのこ キャベツ うめ 梅	むぎ 麦ごはん さとう	あぶら マヨネーズ
22 (金)	フィッシュバーガー 「 まる 丸パン 白身魚のフライ やさい ボイル野菜 タルタルソース ぎゅうにゅう 牛乳 パンプキンスープ	ほき	ぎゅうにゅう 牛乳	みずな 水菜 にんじん パセリ かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン こむぎこ 小麦粉 パン粉	あぶら
25 (月)	ビビンバ 「 むぎ 麦ごはん 肉そぼろ ナムル ぎゅうにゅう 牛乳 もずくスープ	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 もずく	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ いもづる えのきたけ わらび なめこ きくらげ	むぎ 麦ごはん さとう	あぶら
26 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ほきの風味揚げ こんぶ 昆布あえ ぶた じろ 豚汁	ほき みそ ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ	みずな 水菜 にんじん ねぎ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう さつまいも	あぶら
27 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぎゅうにく 牛肉とごぼうのピリ辛炒め さんしよく 三色あえ にら たま 玉スープ	ぎゅうにく 牛肉 たまご	ぎゅうにゅう 牛乳	あお 青ピーマン にんじん ほうれん草 にら	にんにく ごぼう こんにゃく もやし しいたけ たまねぎ	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら ごま
28 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ゆかりあえ のつぺい汁	さば みそ とりにく 鶏肉 あつあ 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな しそ ねぎ	きゅうり キャベツ だいこん こんにゃく	むぎ 麦ごはん かたくり粉 さとう	
29 (金)	パン メープルジャム 牛乳 キャベツメンチカツ げんき 元気サラダ フルーツポンチ	とりにく 鶏肉 かつお節 ぶたにく 豚肉 しょうが 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ しょうしんに 上新粉 みかん もも りんご ぶどう パインアップル	パン さとう しょうしんに 上新粉 パン粉 かたくり粉	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で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。

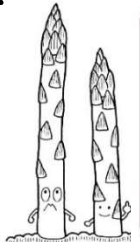
クイズ **今旬!**
アスパラガス

Q. アスパラガスの名前の由来はな—んだ？

①明日にはすばらしく伸びるから

②たくさん食べるとおならが出るから

③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から



“アスパラ”の漢字が「新芽」の意で「ア」は「新」の音読み、「スパラ」は「芽」の音読みから来ている。アスパラガスの「ア」は「新」の音読み、「スパラ」は「芽」の音読みから来ている。アスパラガスの「ア」は「新」の音読み、「スパラ」は「芽」の音読みから来ている。