



ねん  
2022年

がつこんだてひょう  
5月献立表

はりまちょうがつこうきゅうしよくかい  
播磨町学校給食会 (小学校)



ざいりょう っごう こんだて  
材料の都合により、献立  
を変更する場合があります。


げつ  
月

か  
火

すい  
水




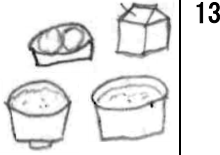

もく  
木

きん  
金

<p>4 / 29の振替休日 ふりかえきゅうじつ</p>	<p>3 けんぽうきねん び 憲法記念日</p>	<p>4 みどりのひ みどりの日</p>	<p>5 こどものひ たんご せつく こどもの日 (端午の節句)</p>	<p>6 ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい あげぎょうざ</p> 
----------------------------------	----------------------------------	------------------------------	--	---

5月5日こどもの日は端午の節句とも言います。ちまきやかしわもちなどを食べてお祝いする日です。  
かしわの木は、新芽が育つまで冬の間も古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながる縁起のいい植物として知られていま

八宝菜の「八」は八種類ではなく、中国では「多くの」「たくさん」という意味で使われています。

<p>9 ぎゅうにゅう ごはん みそおでん きゅうりとツナのあえもの</p> 	<p>10 ぎゅうにゅう コッペパン コーンスープ キャベツとハムのカレーマヨサラダ</p> 	<p>11 ぎゅうにゅう ごはん はるさめスープ かつおのごまふうみづけ</p> 	<p>12 ぎゅうにゅう ごはん やさいのすましじる とりにくのたつたあげ</p> 	<p>13 ぎゅうにゅう ごはん キャベツのみそしる ぶたにくのかくにふう</p> 
--	---	--	---	---


ツナはマグロやカツオなどを油漬けたものをいいます。今日のツナはまぐろの油漬けたを使っています。

ベーコンやハムは加工食品です。ベーコンは主に豚ばら肉、ハムは主に豚ロース肉を加工して作られています。


3~5月に獲れるかつおを「初がつお」と言います。脂が少なく、弾力があり、ぷりっとした食感です。

竜田揚げは、鶏肉にしょうゆで下味をつけ、米粉をまぶして、油で揚げます。人気メニューです。


春キャベツは、やわらかく、甘み強いのが特徴です。春の香りを感じながらいただいでください。

<p>16 ぎゅうにゅう ごはん みそワタンスープ チャプチェ</p> 
--


チャプチェは春雨や肉、野菜などをごま油で炒め、甘辛く味付けした韓国料理です。

<p>17 ぎゅうにゅう バターパン クリームシチュー ゆでそらまめ</p> 
--


そらまめはビタミンB2が多く、健康な皮膚や髪を維持してくれる働きがあります。

<p>18 ぎゅうにゅう アセロラゼリー むぎごはん とりどん じゃがいものみそしる</p> 
---


じゃがいもの旬は春と秋の2回あります。今の時期は新じゃがで、皮が薄くみずみずしいのが特徴です。

<p>19 ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ ホットドッグ</p> 
--


ポークビーンズは豚肉と大豆を使ったマトの煮込みの料理です。ホットドッグのソーセージとキャベツはパンと一緒に食べましょう。

<p>20 ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる さばのしょうがに</p> 
---


しょうがの辛みと香りの成分には、血行を促進する働きがあり、冷え性の改善や代謝向上などの効果があります。

<p>23 ぎゅうにゅう ごはん がめに ほうれんそうのごまあえ</p> 
--


「がめ煮」は福岡県の代表的な郷土料理です。全国的には「筑前煮」として知られています。

<p>24 ぎゅうにゅう ヨーグルト えびピラフ なつやさいスープ グリーンアスパラのドレッシング あえ</p> 
---


旬のアスパラを使った和え物です。香りや食感を楽しみながら食べてください。

<p>25 ぎゅうにゅう ごはん だんごじる あじのなんばんづけ</p> 
--

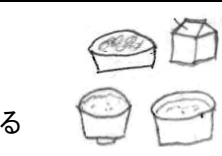
あじは体長30 cmほどで、透明感のある白身はうまみと甘みがつまっています。味わって食べましょう。

<p>26 ぎゅうにゅう コッペパン コンソメスープ ぶたにくのケチャップいため</p> 
--

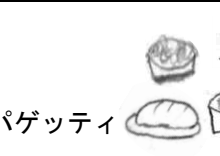
新たまねぎは今が旬です。乾燥させずにすぐ出荷されることから、みずみずしくて肉質が柔らかく、辛味が少ないです。

<p>27 ぎゅうにゅう あじつけのり ごはん トック ホイコーロー</p> 
--

トックは韓国の餅です。日本の餅と違って、うるち米から作られているため、粘りや伸びは少なく、歯切れがいいです。

<p>30 ぎゅうにゅう ごはん わかめのすましじる ぶたにくのかりんあげ</p> 
---

かりん揚げの由来は、揚げた色が黄金色で、かりんとうに似ているからという説もあります。

<p>31 ぎゅうにゅう ミニコッペパン かりゅうどふうスパゲッティ キャベツとハムのかつおサラダ</p> 
--

狩人は鳥などを捕る人のことを言います。イタリア語で「狩人風」という意味の「カッチャトーラ」という料理があります。トマトを使っています。

<p>《鰹のごま風味漬け》2人分</p>			
<p>・鰹の切身 2切</p>	<p>・揚げ油 適量</p>		
<p>タレ</p>			
<p>・白ねぎ 20g</p>	<p>* 三温糖</p>	<p>小さじ1/2</p>	
<p>* 酢 小さじ1</p>	<p>* ごま油</p>	<p>小さじ1/4</p>	
<p>* 濃口醤油 小さじ1</p>	<p>・片栗粉</p>	<p>0.6g</p>	
<p>* しょうが 1g (チューブ2cm程)</p>	<p>・いりごま</p>	<p>小さじ2</p>	

<p>作り方</p>
<p>① 白ねぎは小口切りにする。</p>
<p>② *の調味料を火にかける。</p>
<p>③ ②に白ねぎ、ごまを入れ、片栗粉でとろみをつける。</p>
<p>④ 鍋に油を熱し(160~170℃)、鰹を素揚げする。</p>
<p>⑤ 揚げた鰹をタレにからめる。</p>

<p>がつへいきんえいようか 5月平均栄養価</p>	
<p>エネルギー</p>	<p>616 Kcal</p>
<p>たんぱく質</p>	<p>26.5 g</p>
<p>脂質</p>	<p>20.1 g</p>
<p>カルシウム</p>	<p>304 mg</p>
<p>食塩相当量</p>	<p>2.2 g</p>