



# 5がつきゅうしょくこんだてひょう



さわやかな季節になりました。今月は「グリーンピース」「そらまめ」「お茶」など春から初夏にかけて旬をむかえる食材が登場します。また、給食には毎日「献立のねらい」があり、クラスに配付している日めくりの「献立カレンダー」でお知らせしています。食に興味・関心を持ち、食べながら楽しく美味しく学べるようにしています。

日 よ び	こんだてめい	き ゆう じ ょう	おもなしょくひんのはたらき						ち ょう み り ょう	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質
			からだをつくるものになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる			
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1 (水)	はいがしよくパン ポークビーンズ アーモンドサラダ おとう 《大豆の栄養について知ろう》	☆	ぶたにく だいす あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム きゅうり おとう	はいがパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	ケチャップ デミソース しお こしょう ソース カレー しょうゆ す	646 ----- 25.1
7 (火)	【かみかみ献立】 むぎごはん しんじゃがのうまに くきわかめのあえもの あおのりいりこ	☆	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ いりこ あおのり	にんじん きぬさや	しょうが たまねぎ レモン キャベツ ほししいたけ とうもろこし こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す かつおぶし	535 ----- 20.5
8 (水)	やまがたパン そらまめのシチュー あまなつサラダ アーモンド 《旬の空豆について知ろう》	☆	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしるんにゅう	にんじん そらまめ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり あまなつみかん	パン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら パー なま咧ー アーモンド	しろワイン しお す とりがらスープ こしょう	633 ----- 25.4
9 (木)	ピースごはん あつやきたまご じゃこいため ぐだくさんごじる 《グリーンピースについて知ろう》	☆	たまごやき ちくわ あつあげ とうにゅう さけ おから こめみそ だいす むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすほし くきわかめ	チンゲンサイ にんじん こまつな	グリーンピース もやし キャベツ たまねぎ	こめ もちこめ	あぶら ごま ごまあぶら	さけ しお しょうゆ だしりりこ	561 ----- 25.7
10 (金)	むぎごはん マーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかあえ オレンジ 《手をきれいに洗おう》	☆	ぶたにく だいす とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	さけ しょうゆ す とうぼんじゃん	572 ----- 22.2
13 (月)	【福岡県産品：博多万能ねぎ】 むぎごはん あつあげとやさいのもの わかめとツナのあえもの ねぎみそ	☆	とりにく あつあげ うすらたまごツナ ぶたにく だいす こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たけのこ こんにゃく ほししいたけ しょうが キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう はちみつ	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん す	647 ----- 28.5
14 (火)	【ファイバー献立：ごぼう】 むぎごはん さばのにつけ きんぴらごぼう かきたまじる	☆	さば とうふ てんぷら たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお だしこんぶ かつおぶし	598 ----- 23.8
15 (水)	ミルクしよくパン はるキャベツとたけのこのスパゲッティ やさしいスープ あまなつみかん 《旬について知ろう》	☆	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	キャベツ たけのこ にんにく たまねぎ とうもろこし あまなつみかん	ミルクパン スパゲッティ じゃがいも	お-ブ オil	しろワイン コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	552 ----- 22.2
16 (木)	【郷土料理：新潟県】 むぎごはん くるまふとやさしいたまごとし スケトのおきじる あじつけり	☆	とりにく たまご たら こめみそ あかみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ほししいたけ ねぶかねぎ	こめ むぎ じゃがいも くるまふ さとう	あぶら	しょうゆ さけ しお だしこんぶ かつおぶし	527 ----- 21.6
17 (金)	おたのしみこんだて	☆	とりにく ハム えびだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく とうもろこし きゅうり たまねぎ もやし えのきだけ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら /エッグ マネズ	しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ さけ だしりりこ	618 ----- 26.4
20 (月)	【塩麹給食】 むぎごはん とりにくとナッツのしおこうじため けんちんじる じゃこふりかけ	☆	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすほし	あかパプリカ きパプリカ にんじん ねぎ	にんにく エリンギ たまねぎ えだまめ きくらげ こんにゃく ごぼう ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	か-カツ あぶら ごま	さけ しおこうじ しお みりん しょうゆ うすくちしょうゆ だしこんぶ かつおぶし	605 ----- 25.5
21 (火)	むぎごはん まぐろのかりんとうあげ キャベツのこんぶあえ さわにわん 《上手に配膳をしよう》	☆	まぐろ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすほし こんぶつくだに	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう もやし だいこん こんにゃく	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら アーモンド	しょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお だしこんぶ かつおぶし	541 ----- 26.6
22 (水)	【世界の料理：イタリア】 フォカッチャ ベンネのマトソース イタリアンサラダ オレンジ	☆	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー あかパプリカ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム オレンジ	フォカッチャ マカロニ	お-ブ オil	あかワイン ケチャップ デミソース コンソメ しお こしょう ワインビネガー	701 ----- 26.3
23 (木)	しそむぎごはん おやこうどん あつあげとひきにくのみそいため 《配膳台の衛生に気をつけよう》	☆	とりにく たまご あつあげ ぶたにく むぎみそ	ぎゅうにゅう	ねぎにんじん あかじそ	ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ねぶかねぎ	こめ むぎ うどんめん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお だしこんぶ かつおぶし	564 ----- 21.1
24 (金)	【とれたてうまかばい給食：ほうれん草】 むぎごはん いわしのさっぱり ほうれん草のかおりあえ ぶたじる	☆	いわし ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう もみのり	★ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが みかん もやし ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ マレード じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ みりん だしりりこ	550 ----- 23.7
27 (月)	【朝ごはんのスヌメ：じゃがいも】 むぎごはん じゃがいものオイスターソースいため ワンタンスープ あさりのつくだに パイン	☆	ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし きくらげ パイン	こめ むぎ じゃがいも さとう ワンタン	あぶら	さけ こしょう しょうゆ オイスターソース しお だしりりこ	530 ----- 18.6
28 (火)	むぎごはん えびととうふのいためもの パンパンジーサラダ オレンジ 《パンパンジーサラダについて知ろう》	☆	とうふ えび ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ えだまめ にんにく しょうが ねぶかねぎ きくらげ きゅうり こんにゃく オレンジ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ねりごま ごま	さけ しょうゆ ちゅうかスープ しお とうぼんじゃん す	583 ----- 25.7
29 (水)	【選択給食】 やまがたパン しおやきそば コーンスープ ヨーグルト または りんごゼリー	☆	ぶたにく あさり いか てんぷら	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが きくらげ ねぶかねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ もやし とうもろこし	パン ちゅうかめん じゃがいも りんごゼリー	あぶら ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ こしょう オイスターソース しお とりがらスープ	593 ----- 24.2
30 (木)	【みそ汁のスヌメ：いろいろなだし】 むぎごはん ししゃもフライ キャベツとじゃこのサラダ みそじる	☆	とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ しらすほし ひじきわかめ	ねぎ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ さけ うすくちしょうゆ かつおぶし だしこんぶ	547 ----- 19.6
31 (金)	ポークカレー(むぎごはん) フルーツヨーグルト 《カレーの種類について知ろう》	☆	ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしるんにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが おとう みかん パイン りんご	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう 双ッペリ	あぶら バター	あかワイン コリアンダー ソース オールスパイス ターメリック しょうゆ カラムマサラ カレー とりがらスープ デミソース しお ローリエ ケチャップ クロブ ちゅうのうソース ドライカレー	605 ----- 18.4

★…筑紫地区内でとれた野菜  
※天候などの都合により、  
献立の変更をすることが  
あります。

## ごはんのお供に!

ねぎみそ  
13日(月)



福岡県産品の博多万能ねぎを  
紹介したレシピです!!

## 【材料(4人分)】

豚ミンチ	40g	A	しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1		みそ	大さじ1/2
おろししょうが	1g		みりん	小さじ1
蒸し大豆	40g		はちみつ	小さじ1/2
青ねぎ	20g		ごま油	小さじ1/2

## 【作り方】

- ①ねぎを小口切りに切る。蒸し大豆を細かく刻む。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚ミンチと酒、しょうがを入れて炒める。
- ③豚肉に火が通ったら青ねぎを加えて炒める。
- ④調味料Aを入れて水分がなくなるまで炒める。