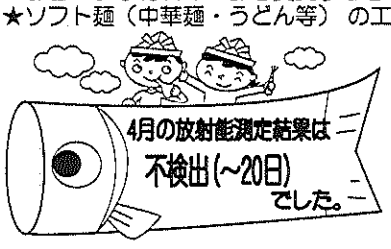
# 平成２７年度５月学校給食献立表

信楽学校給食センター　TEL82−0503　FAX82−0784

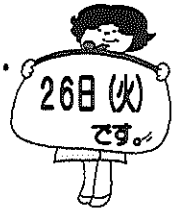
| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 主な使用材料 血や肉になるもの（赤） | 力や熱となるもの（黄） | 体の調子を整えるもの（緑） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 端午の節句<br>たけのこごはん<br>こどもの日献立 | ○ | かつおのしょうが煮<br>こどもの日のすまし汁<br>いんげんのごまあえ　かしわもち | 牛にゅう　かつお<br>かまぼこ（魚・かぶと）<br>わかめ | 米　かしわ餅　ごま<br>さとう | たけのこ　たまねぎ<br>しめじ　にんじん<br>ねぎ　いんげんまめ |
| 7 | 木 | 旬の野菜<br>米こパン<br>アスパラガス | ○ | オムレツ<br>ビーフシチュー<br>アスパラとベーコンのソテー | 牛にゅう　たまご<br>牛肉 | 小むぎこ　米こ<br>じゃがいも　ルウ<br>バター | たまねぎ　にんじん<br>グリンピース<br>とうもろこし　アスパラガス |
| 8 | 金 | かみかみ献立<br>ごはん<br>一口30回かもう | ○ | あじの塩焼き<br>根菜のおみそ汁<br>こんぶとじゃこのきんぴら | 牛にゅう　あじ<br>みそ　こんぶ<br>ちりめん | 米　サラダ油<br>ごま油　さとう<br>ごま | だいこん　ごぼう<br>たまねぎ　にんじん<br>れんこん　ねぎ　ピーマン |
| 11 | 月 | 世界の料理<br>むぎごはん<br>～大韓民国～ | ○ | あげさばの韓国風<br>わかめスープ<br>ビビンバの具 | 牛にゅう　さば　牛肉<br>みそ　赤みそ　わかめ<br>とうふ　なると | 米　むぎ<br>でんぷん　サラダ油<br>さとう | たまねぎ　にんじん<br>にんにく　しょうが　もやし<br>ほうれん草　だいこん |
| 12 | 火 | パンにはさもう<br>たて切りパン<br>ホットドッグ | ○ | フランクフルト　一食ケチャップ<br>カレースープ<br>キャベツのソテー | 牛にゅう　とり肉<br>だいず　ぶた肉 | 小むぎこ　じゃがいも | キャベツ　たまねぎ<br>にんじん　とうもろこし<br>トマト　ブロッコリー |
| 13 | 水 | 全国味めぐり<br>ごはん<br>～宮崎県～ | ○ | チキンなんばん　タルタルソース<br>だご汁　（卵なし）<br>マンゴープリン | 牛にゅう　とり肉<br>油あげ　みそ | 米　タルタルソース<br>さとう　白玉だんご<br>天ぷらこ | はくさい　にんじん<br>だいこん　こんにゃく<br>しいたけ　ねぎ |
| 14 | 木 | くだものを食べよう<br>アップルパン(米こ)<br>甘夏みかん | ○ | ポテトカップグラタン<br>ポークビーンズ<br>あまなつみかん | 牛にゅう　ぶた肉<br>だいず | 小むぎこ　米こ<br>じゃがいも　さとう | にんじん　いんげんまめ<br>トマト　あまなつみかん<br>ほうれん草 |
| 15 | 金 | 鉄ちゃんの日<br>まめごはん<br>鉄分たっぷり | ○ | いわしの丸ぼし<br>小松菜のすまし汁<br>ひじきの煮つけ | 牛にゅう　いわし<br>とり肉　とうふ<br>ひじき　油あげ | 米　サラダ油<br>さとう | こまつな　たまねぎ<br>にんじん　赤こんにゃく |
| 18 | 月 | 和食を食べよう<br>むぎごはん<br>一汁三菜 | ○ | ししゃも<br>具だくさんぶた汁<br>切干しだいこんの煮つけ | 牛にゅう　ししゃも<br>ぶた肉　油あげ<br>みそ | 米　むぎ<br>サラダ油　さといも<br>さとう | だいこん　にんじん<br>ねぎ　ごぼう　いんげん豆<br>こんにゃく　しいたけ |
| 19 | 火 | ふるさと献立<br>ごはん<br>甲賀市のたけのこ | ○ | もろこのかりんあげ<br>わかたけ汁<br>きんぴらごぼう | 牛にゅう　すごもろこ<br>かまぼこ　わかめ<br>牛肉 | 米　でんぷん<br>サラダ油　黒ざとう<br>さとう　ごま　ごま油 | たけのこ　こんにゃく<br>えのきだけ　ねぎ<br>ごぼう　にんじん |
| 20 | 水 | 中華料理を食べよう<br>ごはん<br>ホイコーロー | ○ | はるまき<br>はるさめの中華スープ<br>ホイコーロー | 牛にゅう　とり肉<br>ぶた肉　赤みそ | 米　はるまきの皮<br>サラダ油　はるさめ<br>さとう | しいたけ　たまねぎ<br>にんじん　にら　しょうが<br>にんにく　キャベツ　ピーマン |
| 21 | 木 | かるちゃんの日<br>米こパン<br>カルシウムたっぷり | ○ | おからコロッケ<br>コーンポタージュっスープ<br>海そうサラダ　青じそドレッシング | 牛にゅう　おから<br>ベーコン　海そう | 小むぎこ　米こ<br>サラダ油　パン粉 | たまねぎ　にんじん<br>とうもろこし　パセリ<br>キャベツ |
| 22 | 金 | カレーの日<br>ごはん<br>楽しもう！ | アシドミルク | かぼちゃのサンドフライ<br>ポークカレー<br>ブロッコリーのマヨおかかえ | アシドミルク　ぶた肉<br>かつおぶし | 米　パン粉<br>サラダ油　じゃがいも<br>ルウ　さとう | たまねぎ　にんじん<br>しめじ　にんにく<br>ブロッコリー |
| 25 | 月 | 和食を食べよう<br>むぎごはん<br>大豆の変身 | ○ | 厚あげのみそあんかけ<br>のっぺい汁<br>こんにゃくのいためもの | 牛にゅう　あつあげ<br>みそ　油あげ<br>かつおぶし | 米　むぎ<br>サラダ油　さとう<br>でんぷん　さといも | だいこん　にんじん<br>ごぼう　こんにゃく<br>ねぎ　赤こんにゃく |
| 26 | 火 | めんの日<br>ソフトめん<br>なんばん・・・？ | ○ | ちくわのいそべあげ<br>カレーなんばんスープ<br>ほうれん草のおひたし | 牛にゅう　ちくわ<br>油あげ | 小むぎこ　天ぷらこ<br>サラダ油　ルウ<br>でんぷん　さとう | たまねぎ　にんじん<br>しょうが　ほうれん草<br>せん茶　ねぎ　もやし |
| 27 | 水 | ファイバーくんの日<br>発芽玄米ごはん<br>食物繊維たっぷり | ○ | さばのおろしソース<br>かんぴょうのみそ汁<br>おから煮 | 牛にゅう　さば<br>油あげ　とうふ<br>みそ　おから　ちくわ | 米　発芽げんまい<br>さとう | だいこん　かんぴょう<br>にんじん　たまねぎ　ねぎ<br>しいたけ　こんにゃく |
| 28 | 木 | 根菜を食べよう<br>米こパン<br>にんじん | ○ | ハンバーグソースがけ<br>キャロットスープ<br>バターこふきいも | 牛にゅう　とり肉<br>ぶた肉　生クリーム | 小むぎこ　米こ<br>さとう　じゃがいも<br>バター | にんじん　たまねぎ<br>パセリ　とうもろこし |
| 29 | 金 | たまごは・・・<br>ごはん<br>栄養たっぷり | ○ | ちぐさやき<br>ぶたじゃが<br>にんじんとだいこんのなます | 牛にゅう　たまご<br>ぶた肉 | 米　じゃがいも<br>さとう | たまねぎ　にんじん<br>しらたき　いんげん豆<br>だいこん |

★子どもたちが食べている給食は、保護者の皆様から頂いております
給食費のみでまかなっております。お支払いをして頂かないと
毎日の給食の食材を買うことができません。

★使用材料などで質問があれば給食センターまでお問い合わせください。
給食センター：0748−82−0503（FAX　0784）
★都合により材料の一部を変更することがあります。
★ソフト麺（中華麺・うどん等）の工場ではそばの製造も行っています。




今月の
給食費振替日は…




御協力
お願い致します。

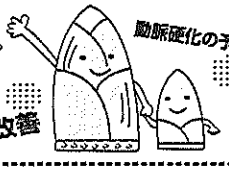
## 旬の食べ物　たけのこ

**たけのこが軟らかく食べられる旬間（10日間）**

**旬**

春になると竹林の地面には、たけのこがその先を出し始めます。春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。「筍」の漢字が当てられているのは、芽が出てから旬間（10日間）のうちが軟らかいたけのこの状態で、それを過ぎると竹になってしまうことから、軟らかく食べられる10日間にちなんで「筍」の字が当てられるようになったということです。

**■たけのこはセルロースが豊富**

水に不溶性の食物繊維のセルロースを2.8g／100gもふんでいるので、便の量を増やし、便秘の改善に役立ちます。

また食物繊維は、コレステロールの体内への吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。