

# 5月分献立表



日(曜)	ご飯/パン	牛乳	献立名	一口コメント
1日 (火)			豚丼、ゆばのすまし汁、焼きじゃが	豚丼は、豚肉と糸こんにゃく、野菜などを甘辛く煮た具をご飯にかけて食べます。すまし汁には、乾燥ゆばやたけのこが入っています。
2日 (水)			牛肉のちらしずし、すまし汁、ちまき	子どもの日の行事献立です。好評な牛肉を使ったちらしずしに、焼き物機で蒸したちまきがつきます。
7日 (月)			牛肉と大豆のカレーライス、焼きハンバーグ、三度豆とコーンのサラダ、ヨーグルト	給食にはいろいろなカレーライスが登場します。今月は、たんぱく質、カルシウム、鉄分、食物せんいたっぷりの大豆が入っています。
8日 (火)			赤魚のしょうゆだれかけ、みそ汁、わかたけ煮、ソフト黒豆	わかたけ煮には、肉厚で味がよい冷凍のわかめを使用しています。旬のたけのこと組み合わせた煮物です。
9日 (水)			一口トンカツ、ミネストローネ、豆こんぶ	給食室で一つずつ衣とパン粉をつけて油で揚げる手作りのトンカツです。衣に卵を使用していないので、卵アレルギーの児童も食べられます。
10日 (木)			鶏肉のオイスターソース焼き、中華スープ、ツナと野菜のごまいため、固形チーズ	鶏肉は、しょうが、にんにく、オイスターソースなどで下味をつけて焼きます。スープには、青みにチンゲンサイを使用し彩りをよくしています。
11日 (金)			コーンクリームシチュー、キャベツのひじきドレッシング、河内ばんかん	コーンクリームシチューは、バターやサラダ油と小麦粉を弱火で炒めた手作りのルウで煮込みます。コーンの甘味もいかしています。
14日 (月)			じゃがいものミートグラタン、スープ、きゅうりのピクルス	子どもたちに好評なミートグラタンには、新じゃがを使って季節感を出しています。
15日 (火)			さけのちゃんちゃん焼き、スープカレー、とうもろこしごはん	平成29年度学校給食献立コンクール優秀賞献立をもとにしています。ねらいは「北海道のおいしい食べ物を給食でも味わえるようにした。」です。
16日 (水)			豚肉のごまだれ焼き、五目汁、ひじきのいため煮	豚肉には、疲労回復に効果的なビタミンB1がたくさん含まれます。ひじきには、食物せんいや鉄分がたっぷりです。
17日 (木)			ケチャップ煮、グリーンアスパラガスのサラダ、りんごのクラフティ	りんごのクラフティは、コーンフレークの上に、りんご(缶)、卵、クリームなどをあわせた生地をのせて焼く人気のデザートです。
18日 (金)			肉じゃが、きゅうりのかつお梅風味、枝豆	肉じゃがは、牛肉、じゃがいもを主材にした、いつも人気の献立です。きゅうりは、かつおぶし、梅肉、しょうゆなどで味付けします。
21日 (月)			プルコギ、とうふのスープ、はっ酵乳チンゲンサイとコーンの甘酢あえ	プルコギは、韓国・朝鮮の料理です。甘い味付けで日本のすき焼きに似ています。とうふのスープは、わかめや焼き豚が入っています。
22日 (火)			カレースパゲッティ、キャベツのサラダ、バナナ	スパゲッティは、豚ひき肉とベーコンを主材にカレー粉カレールウとかくし味の少量のしょうゆで味付けします。バナナは、給食室で1本ずつきれいに洗います。
23日 (水)			きびなごてんぷら、みそ汁、えんどうの卵とじ	えんどうの卵とじは、旬の生のえんどうを使用した春を感じさせる献立です。
24日 (木)			鶏肉のてり焼き、ごまかかいため、じゃがいもとあつあげの煮もの	ごまかかいためは、たけのこにかつおぶしの旨みとごまの風味をきかせた一品で、ご飯に添えます。
25日 (金)			豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、ミックスフルーツ(缶)	変わりピザは、ギョーザの皮にピザソースで味付けしたツナや野菜、チーズをのせて焼きます。
28日 (月)			八宝菜、きゅうりの中華あえ、みかん(缶)	八宝菜は、中国料理の一つです。八宝というのは、たくさんの宝のような材料という意味があり、多くの種類の食材を使います。
29日 (火)			かやくご飯、みそ汁、まっ茶ういろう	ういろうは、上新粉(うるち米の粉)、砂糖、抹茶と水を合わせて焼き物機で蒸して作ります。新茶の季節に合わせて5月に登場します。
30日 (水)			かつおのガーリックマヨネーズ焼き、スープ、レタスのサラダ	かつおは、にんにく、マヨネーズなどで下味をつけて食べやすくしています。サラダは、旬のレタスをワインビネガーなどで作ったドレッシングであえます。
31日 (木)			ちくわのいそべあげ、あっさりきゅうり、鶏肉とさといもの煮もの	いそべは漢字で磯辺と書きます。磯でたくさんとれるのりを使った料理にこの名前がよく付けられます。青のりの風味が食欲をそそります。