

Main table containing school lunch menus for 14 schools (14金, ごはん, 牛乳, 7木, おさつパン, 牛乳, 8金, ごはん, 牛乳, 11月, 黒糖パン, 牛乳, 12火, ごはん, 牛乳, 13水, コップパン, 牛乳, 除去食(大豆)). Each row includes a menu item, a detailed description of the recipe, and a table of ingredients with their quantities and energy/nutrient values.

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維量を引いたものを表記しています。

Main table containing school lunch menus for 14 schools (14木, ごはん, 牛乳, 15金, ごはん, 牛乳, 18月, レーズンパン, 牛乳, 19火, ごはん, 牛乳, 20水, ミニコッパン, 牛乳, 21木, ごはん, 牛乳). Each row includes a menu item, a detailed description of the recipe, and a table of ingredients with their quantities and energy/nutrient values.

Table containing school lunch menus for 14 schools (赤イコウロー, 赤イコウロー, 赤イコウロー, 赤イコウロー, 赤イコウロー, 赤イコウロー, 赤イコウロー, 赤イコウロー, 赤イコウロー, 赤イコウロー, 赤イコウロー, 赤イコウロー, 赤イコウロー, 赤イコウロー). Each row includes a menu item, a detailed description of the recipe, and a table of ingredients with their quantities and energy/nutrient values.

22(金)	牛乳 [牛肉と大豆のカレーライス]①細実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかけて、[焼きとうふハンバーグ(中)]①とうふハンバーグは網なしホテルパン(300程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。[ウインナーとさんどまめのソテー]①さんどまめはゆでる。②細実油を熱し、ウインナーをいためる。更にコーン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つける。[黄桃缶]①黄桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。	エネルギー 909kcal たんぱく質 31.2g 脂質 29.0g 糖質 120.8g
25(月)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ(小麦) りんご缶 みかんジャム [豚肉と野菜のカレースープ煮]①細実油を熱し、豚肉をいためる。更に、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[変わりピザ(小麦)]①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパン(25人分程度)に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。[りんご缶]①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。	エネルギー 819kcal たんぱく質 33.4g 脂質 24.2g 糖質 104.6g
26(火)	ブルコギ とうふとわかめのスープ きゅうりのナムル [ブルコギ]①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、にらを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。[とうふとわかめのスープ]①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上れば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[きゅうりのナムル]①きゅうりはゆでる。②塩、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配食時にきゅうりにかけ、あえる。	エネルギー 711kcal たんぱく質 30.8g 脂質 20.5g 糖質 97.4g
27(水)	白身魚フリッター(小麦) じゃがいものスープ煮 レタスとコーンのサラダ [白身魚フリッター(小麦)]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [じゃがいものスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[レタスとコーンのサラダ]①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で煮る。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は300人分程度、中学校は230人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で煮る。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。	エネルギー 918kcal たんぱく質 35.6g 脂質 39.8g 糖質 92.9g
28(木)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) 五目汁 まつ煮ういろ [かやくご飯(具)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②細実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上れば、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮こむ。最後にさんどまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり(袋・かやくご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上れば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[まつ煮ういろ]①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で煮る。	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.2g 脂質 13.4g 糖質 112.3g
29(金)	焼きシューマイ(小麦) 鶏肉と春雨のスープ ツナともやしのいためもの [焼きシューマイ(小麦)]①肉シューマイは綿実油をひいた網なしホテルパン(1000程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[鶏肉と春雨のスープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさつとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上れば、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後に春雨を加えて煮る。[ツナともやしのためもの]①ツナは十分に油をきる。②細実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。	エネルギー 735kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.4g 糖質 106.9g

●牛肉と大豆のカレーライス	水	110
赤 牛肉	●焼きとうふハンバーグ(中)	39
黄 ジャがいも	赤 とうふハンバーグ	50
赤 大豆(ドライパック)	●ウインナーとさんどまめのソテー	10.4
緑 たまねぎ	赤 ウインナー	45.5
緑 にんじん	緑 さんどまめ	26
緑 にんにく	緑 コーン(冷)	6.5
黄 綿実油	黄 綿実油	0.26
カレー粉	0.3	0.065
塩	0.2	0.013
ローレル	0.013	
カレールウの素(米粉)	●黄桃缶	58
14.6	緑 黄桃缶	
●豚肉と野菜のカレースープ煮	チキンブイオン	1.12
赤 豚肉	水	70
黄 ジャがいも	●変わりピザ(小麦)	49
緑 たまねぎ	黄 ぎょうざの皮	4
緑 キャベツ	赤 ツナ	5
緑 にんじん	緑 コーン(冷)	4
緑 グリーンピース(冷)	緑 ピーマン	2
緑 しめじ	黄 ピザソース	2
黄 綿実油	黄 乳なしチーズ	4
黄 砂糖	●りんご缶	58
塩	緑 りんご缶	
0.4		
こしょう		
0.014		
カレー粉		
0.42		
ウスターソース		
1.4		
こいくちしょうゆ		
1.12		
●ブルコギ	緑 ブラックマッペもやし	19.5
赤 牛肉	緑 にんじん	13
緑 たまねぎ	緑 えのきたけ	13
緑 にら	赤 わかめ(乾)	0.65
緑 しょうが	塩	0.25
黄 砂糖	こしょう	0.02
黄 しょうが	うすくちしょうゆ	1.9
こいくちしょうゆ	中華スープの素	0.8
コチジャン	水	135
1	●きゅうりのナムル	
0.65	緑 きゅうり	39
黄 いりごま(白)	塩	0.13
黄 すりごま(白)	うすくちしょうゆ	1.17
●とうふとわかめのスープ	黄 ごま油	0.78
赤 焼き豚		
赤 とうふ(冷)		
26		
●白身魚フリッター(小麦)	こしょう	0.026
赤 白身魚フリッター	うすくちしょうゆ	1.3
黄 なたね油	チキンブイオン	1.04
●じゃがいものスープ煮	水	91
赤 豚肉	●レタスとコーンのサラダ	
0.78	緑 レタス	39
黄 ジャがいも	緑 コーン(冷)	13
緑 たまねぎ	黄 砂糖	0.91
緑 にんじん	塩	0.26
緑 さんどまめ(冷)	米酢	1.04
緑 マッシュルーム水煮	うすくちしょうゆ	0.26
塩	黄 綿実油	0.52
0.39		
●かやくご飯(具)	緑 たまねぎ	32.5
赤 鶏肉	緑 えのきたけ	13
赤 かつお	赤 わかめ(乾)	0.65
赤 にんじん	塩	0.43
赤 さんどまめ	うすくちしょうゆ	4.3
黄 綿実油	赤 だしこんぶ	0.6
黄 砂糖	赤 けずりぶし	2.1
黄 塩	水	140
1.04	●まつ煮ういろ	
0.65	赤 白いんげんペースト	11
0.13	黄 上新粉	8.9
0.95	緑 抹茶	0.11
0.104	黄 砂糖	5.5
0.39	水	11
26		
●きざみのり(袋・かやくご飯)	●きざみのり(袋)	0.8
赤 うすあげ(冷)	●五目汁	6.5
黄 キャベツ	赤 うすあげ(冷)	45.5
●鶏肉と春雨のスープ	●焼きシューマイ(小麦)	
赤 鶏肉	こしょう	0.02
19.5	うすくちしょうゆ	1.9
●鶏肉と春雨のスープ	黄 綿実油	0.75
赤 鶏肉	黄 綿実油	0.26
料理酒	0.65	0.065
黄 春雨	緑 ブラックマッペもやし	39
緑 たまねぎ	黄 綿実油	0.26
32.5	塩	0.065
緑 チンゲンサイ	19.5	
緑 にんじん	13	
緑 しいたけ(乾)	0.65	
塩	0.3	

5月12日(火)

## 沖縄料理

### タコライス

メキシコ料理の「タコス」の具である、いためたひき肉やトマト、レタス、チーズなどをごはんのにせて食べます。

沖縄県で人気の料理です。

\*今日の「タコライス」には、チーズが入っていません。

### にんじんしりしり

「シリシリ器」と呼ばれる大きな穴付きのおろし金でおろしたにんじんをいためます。

沖縄県の家庭料理の一つです。


シリシリ器

5月13日(水)

## かわちばんかん

かわちばんかんは、熊本市河内町で発見されたみかんの仲間です。

寒さに弱く、一年を通して霜がおりない、暖かい地域で栽培されています。




「鶏肉とコーンのシチュー」は、「大豆」の除去食対応献立です。

5月15日(金)

## わかたけ煮

「わかたけ煮」の「わか」はわかめ、「たけ」はたけのこのことで、わかめとたけのこを使った煮ものを「わかたけ煮」といいます。

旬の素材同士で相性の良い食材を「出会いもの」といい、わかめとたけのこは、「春先の出会いもの」とされています。【わかたけ煮】




今日の「わかたけ煮」は、大阪産の「たけのこ」を使っています。

5月20日(水)

## 給食当番の服装

☆できていますか確認しましょう。

- 爪は短く切っていますか。
- 手は石けんできれいに洗いましたか。
- 髪の毛は帽子の中に入れ、長い髪は束ねていますか。
- マスクは鼻と口を覆うように着けましたか。
- エプロンのボタンは全部留めましたか。




給食当番は、服装を整えて、衛生的に給食の準備をしましょう。


5月29日(金)


## 春においしい食べ物


春にとれる野菜は、厳しい寒さを乗り越えるために、栄養分を蓄えながら育ちます。春キャベツや新たまねぎなど、名前に「春」や「新」がつく野菜は、やわらかくてみずみずしく、甘くなります。


旬の食べ物を食べて、自然の恵みに感謝しましょう。

  
たまねぎ

  
じょうばん

  
たけのこ

  
グリーンアスパラガス

  
キャベツ