5がつきゅうしょくこんだてひょう

会員 会校
食学 校
給小 委
育校 玖
教学 須
市市 市
日日 日
春春 春

さわやかな季節になりました。今月は「グリンピース」「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 ようび	こんだてめい	きゅうにゅう	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
			からだをつくるもとになる		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	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1 (水)	**【選択給食】** はいがしょくパン 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	638 25.7
2 (木)	歓迎遠足									-----
7 (火)	**【八十八夜・行事食：こどもの日】** むぎごはん かつおフライ とさに みそしる **おちゃふりかけ かしわもち**	☆	かつおフライ かつおぶし あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん きぬさや あかじそ	たけのこ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう かしわもち	あぶら ごま	しょうゆ みりん さけ しお だしいりこ こなちゃ	640 24.4
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 だっしふんにゅう	にんじん そらまめ		パン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター なまクリーム 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 だいず むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし くきわかめ	チンゲンサイ にんじん こまつな	グリンピース もやし キャベツ たまねぎ	こめ もちごめ	あぶら ごま ごまあぶら	さけ しお しょうゆ だしいりこ	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 だいず とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	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 でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	さけ しょうゆ す とうばんじゃん	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にもの わかめとツナのあえもの **ねぎみそ**	☆	とりにく あつあげ うずらたまご ツナ ぶたにく だいず 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 えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	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)	ミルクしょくパン はるキャベツとたけのこのスパゲッティ やさいスープ 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	オリーブ オイル	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 くるまふとやさいのたまごとじ** **スケトのおきじる あじつけのり**	☆	とりにく たまご タラ 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 えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん じゃがいも	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ さけ だしいりこ	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いため** 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 しらすぼし	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	ｶｼｭｳﾅｯﾂ 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 しらすぼし 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 でんぷん 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 ベンネのトマトソース** **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	オリーブ オイル	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 でんぷん 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 いわしのさっぱりに **ほうれんそうのかおりあえ** 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	**★ほうれんそう** 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 ママレード じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ みりん だしいりこ	550 23.7
27 (月)	**【朝ごはんのススメ：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 だしいりこ	530 18.6
28 (火)	むぎごはん えびととうふのいためもの バンバンジーサラダ オレンジ 《バンバ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 でんぷん 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 とうばんじゃん す	583 25.7
29 (水)	やまがたパン ポークビーンズ アーモンドサラダ おうとう 《大豆の栄養について知ろう》	☆	ぶたにく だいず 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 おうとう	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 カレーこ しょうゆ す	568 22.6
30 (木)	**【みそ汁のススメ：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 **みそしる**	☆	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 しらすぼし 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 だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが おうとう 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 ﾏｽｶｯﾄﾋﾞﾘｰ	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 ガラムマサラ カレーこ とりがらスープ デミソース しお ローリエ ケチャップ クローブ 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。