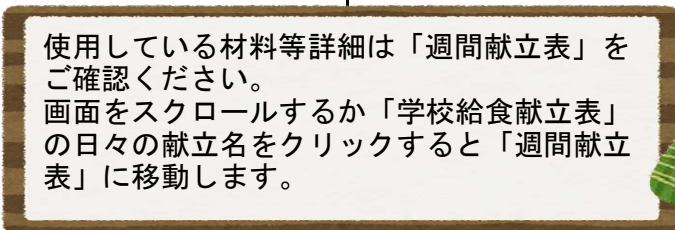


令和5年 5月 学 校 給 食 献 立 表 (1～6年生)

* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
1 キャロットライス 白身魚のから揚げ（パセリ・キューソース） ポテトクリームスープ ヨーグルトドリンク	2 〈端午の節句献立〉 米飯 豚丼 若竹汁 ちまき 牛乳	使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。 		
8 米飯 鶏肉の塩こうじ焼き つみれ汁 ひじきのつくだ煮 牛乳	9 たこピラフ さつまいもの豆乳グラタン コンソメスープ 牛乳	10 米飯 焼きそば風切り干し大根 団子汁 さけそぼろ 牛乳	11 米飯 鶏肉のコーンフ레이크揚げ ポトフ 昆布ふりかけ（袋） 牛乳	12 米飯 中華サラダ マーボ豆腐 牛乳
15 〈沖縄返還の日献立〉 ししじゅーしー ちゃんぶるー もずく汁 牛乳	16 米飯 ひじきのサラダ チキンカレー 牛乳	17 米飯 チンジャオロース わかめスープ 味付けいりこ 牛乳	18 米飯 さばのしょうが煮 みそ汁 納豆 牛乳	19 コーンライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み ヨーグルトドリンク
22 米飯 ガパオ 中華スープ 角チーズ 牛乳	23 米飯 さわらの磯辺揚げ 豚汁 さかなふりかけ（袋） 牛乳	24 米飯 豚キムチ レタススープ 牛乳	25 米飯 筑前煮 すまし汁 セロリのきんぴら 牛乳	26 米飯 サラダでげんき ミートボールシチュー 牛乳
29 ピラフ ツナとキャベツの蒸し煮 麦入りミネストローネ スライスチーズ 牛乳	30 米飯 鶏肉のアドボ フォー こんにゃくちりめん 牛乳	31 米飯 ハンバーグ（和風ソース） なめこ汁 焼きのり 牛乳	毎日の学校給食を学校栄養士が ブログで紹介しています！  〈URL〉 https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku	

みのお はたけ 箕面の畑 だより

〈たまねぎ〉



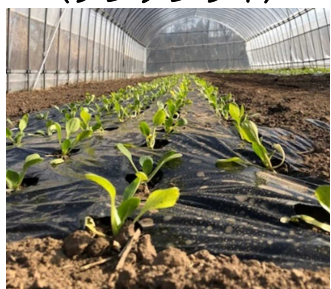
3月^{がつ}上^{じゅう}じゅん、新^{にい}稲^{いな}にある^{みのお}箕^み面^{めん}市^し農^{のう}業^{ぎょう}公^{こう}社^{しゃ}の畑^{はたけ}を訪問^{ほうもん}しました。畑^{はたけ}にはた^{おな}く^{さく}さん^{もつ}のたま^{たね}ねぎが植^うえられていま^しました。同^{おな}じ作^{さく}物^{もつ}でも種^{たね}まき^{しゅう}から収^{しゅう}かくま^{のう}での期^き間^{かん}によ^みって、短^{みじ}いもの^かから順^{しゅん}に「極^{きょく}早^{さう}生^{せい}（ごく^わせ）・早^{さう}生^{せい}（わ^せ）・中^{ちゅう}生^{せい}（な^かて）・晚^{ばん}生^{せい}（お^くて）」と呼^よばれま^いす。新^{にい}稲^{いな}の畑^{はたけ}に植^うえられていた^のは「極^{ごく}早^わ生^せ」のたま^{たね}ねぎで、11月^{がつ}にな^えを植^うえて3月^{がつ}末^{まつ}～4月^{がつ}には収^{しゅう}かくさ^れ、4月^{がつ}12日^{にち}から始^はま^じった給^{きゅう}食^{しょく}に入^いれてい^ただきま^した。

たま^{つち}ねぎは土^{つち}にうま^{まる}っている丸^{まる}くな^ぶった^{ぶん}く^たきの部^ぶ分^{ぶん}を食^たべま^すが、出^{しゅつ}荷^かをする^には根^ねや上^{うへ}にのび^{みどり}た^は緑^きの葉^おを切^きり落^おとす必^{ひつ}要^{よう}があ^りま^す。極^{ごく}早^わ生^せや早^{さう}生^{せい}のたま^{たね}ねぎはやわ^{きず}らかく、傷^{きず}が^てつき^{さぎょう}や^すい^いた^め、すべ^て手^て作^{さぎょう}業^{ぎょう}でおこ^なっ^てい^るそ^うで^す。

箕^み面^{めん}市^し農^{のう}業^{ぎょう}公^{こう}社^{しゃ}が箕^み面^{めん}市^し内^{ない}で育^{そだ}てたたま^{たね}ねぎには「み^あのお^いった^ま」という愛^{あい}し^{ょう}（ニ^にック^くネ^ねーム）があ^あり^ます。市^し内^{ない}の他^{ほか}の畑^{はたけ}では、早^わ生^せや中^な生^な、晚^お生^おのたま^{たね}ねぎも植^うえられてお^り、6月^{がつ}ごろま^で「み^あのお^いった^ま」が給^{きゅう}食^{しょく}で食^たべら^れるそ^うで^す。



〈チンゲンサイ〉



たま^{はたけ}ねぎ畑^{よこ}の横^{よこ}のビ^やニ^くール^くハウ^くス^くには、約^{やく}1000株^{くわ}のチ^ちン^んゲ^んサイ^{さい}のな^うえ^うが植^うえら^れていま^した。全^{ぜん}部^ぶ育^{そだ}つと全^{ぜん}校^{こう}で1日^{にち}に使用^しする量^{りょう}の約^{やく}半^{はん}分^{ぶん}に当^あた^る約^{やく}100kg^{しゅう}を収^{しゅう}かくで^きるそ^うで^す。

3月^{がつ}上^{じゅう}じゅん、新^{にい}稲^{いな}にある^{みのお}箕^み面^{めん}市^し農^{のう}業^{ぎょう}公^{こう}社^{しゃ}の畑^{はたけ}を訪問^{ほうもん}しました。

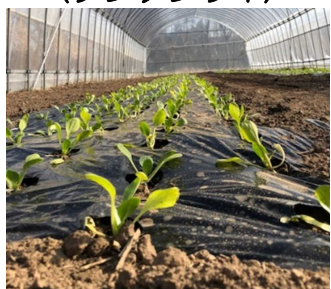
畑^{はたけ}にはた^{おな}く^{さく}さん^{もつ}のたま^{たね}ねぎが

植^うえられていま^しました。同^{おな}じ作^{さく}物^{もつ}でも種^{たね}まき^{しゅう}から収^{しゅう}かくま^{のう}での期^き間^{かん}によ^みって、短^{みじ}いもの^かから順^{しゅん}に「極^{きょく}早^{さう}生^{せい}（ごく^わせ）・早^{さう}生^{せい}（わ^せ）・中^{ちゅう}生^{せい}（な^かて）・晚^{ばん}生^{せい}（お^くて）」と呼^よばれま^いす。新^{にい}稲^{いな}の畑^{はたけ}に植^うえられていた^のは「極^{ごく}早^わ生^せ」のたま^{たね}ねぎで、11月^{がつ}にな^えを植^うえて3月^{がつ}末^{まつ}～4月^{がつ}には収^{しゅう}かくさ^れ、4月^{がつ}12日^{にち}から始^はま^じった給^{きゅう}食^{しょく}に入^いれてい^ただきま^した。

たま^{つち}ねぎは土^{つち}にうま^{まる}っている丸^{まる}くな^ぶった^{ぶん}く^たきの部^ぶ分^{ぶん}を食^たべま^すが、出^{しゅつ}荷^かをする^には根^ねや上^{うへ}にのび^{みどり}た^は緑^きの葉^おを切^きり落^おとす必^{ひつ}要^{よう}があ^りま^す。極^{ごく}早^わ生^せや早^{さう}生^{せい}のたま^{たね}ねぎはやわ^{きず}らかく、傷^{きず}が^てつき^{さぎょう}や^すい^いた^め、すべ^て手^て作^{さぎょう}業^{ぎょう}でおこ^なっ^てい^るそ^うで^す。

箕^み面^{めん}市^し農^{のう}業^{ぎょう}公^{こう}社^{しゃ}が箕^み面^{めん}市^し内^{ない}で育^{そだ}てたたま^{たね}ねぎには「み^あのお^いった^ま」という愛^{あい}し^{ょう}（ニ^にック^くネ^ねーム）があ^あり^ます。市^し内^{ない}の他^{ほか}の畑^{はたけ}では、早^わ生^せや中^な生^な、晚^お生^おのたま^{たね}ねぎも植^うえられてお^り、6月^{がつ}ごろま^で「み^あのお^いった^ま」が給^{きゅう}食^{しょく}で食^たべら^れるそ^うで^す。

〈チンゲンサイ〉



たま^{はたけ}ねぎ畑^{よこ}の横^{よこ}のビ^やニ^くール^くハウ^くス^くには、約^{やく}1000株^{くわ}のチ^ちン^んゲ^んサイ^{さい}のな^うえ^うが植^うえら^れていま^した。全^{ぜん}部^ぶ育^{そだ}つと全^{ぜん}校^{こう}で1日^{にち}に使用^しする量^{りょう}の約^{やく}半^{はん}分^{ぶん}に当^あた^る約^{やく}100kg^{しゅう}を収^{しゅう}かくで^きるそ^うで^す。

	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
低学年	543	21.8	18.1	355	1.6	200	0.32	0.46	19
中学年	640	24.3	19.7	362	1.9	215	0.36	0.48	21
高学年	694	25.9	20.7	368	2.1	228	0.39	0.50	23



調理方法

5月のこん立より



ししじゅーしー（15日のこん立）

ししじゅーしーは沖縄県の郷土料理で、「しし」がぶた肉、「じゅーしー」がたきこみご飯という意味です。ぶた肉をゆでたゆでじるを使うのが特ちょうです。

- ① ぶた肉を、あくをていねいに取り除きながらゆでる。肉を取り出して食べやすい大きさに切り、ゆでじるは捨てずに置いておく。
- ② きざみこん布は水でもどして、長いようならきざんでおく。グリーンピースは湯通ししておく。
- ③ 米を洗い、①のゆでじると水を合わせて水加減する。
- ④ ③にぶた肉・きざみこん布・グリーンピース・調味料を加え、すい飯器でたく。

とり肉のアドボ（30日のこん立）

アドボはフィリピンの家庭料理です。

- ① とり肉を、あくを取り除きながら、さっと下ゆでする。
- ② なべに①のとり肉を並べ、調味料、みじん切りにしたんにく、とり肉がひたるくらいの水を加えて弱火で味がしみこむようにじっくりにこむ。

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)	
米飯 鶏肉の塩こうじ焼き つみれ汁 ひじきのつくだ煮 牛乳		たこピラフ さつまいもの豆乳グラタン コンソメスープ 牛乳		米飯 焼きそば風切り干し大根 団子汁 さけそぼろ 牛乳		米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ ポトフ 昆布ふりかけ(袋) 牛乳		米飯 中華サラダ マーボ豆腐 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	72 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	100.8 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
鶏肉	40 g	たこ	9.6 g	豚肉	20 g	鶏肉	1 本	鶏肉	15 g
じゃがいも	30 g	たまねぎ	8 g	切り干し大根	3.5 g	塩	0.2 g	もやし	20 g
グリーンアスパラガス	5 g	にんじん	4 g	キャベツ	15 g	ごしょう	0.01 g	にんじん	10 g
塩こうじ	3 g	しょうゆ	0.4 g	たまねぎ	10 g	水	5 g	きゅうり	10 g
油	1 g	塩	0.8 g	油	2 g	上新粉	6 g	白ごま	1 g
つみれ団子 あじ	20 g	油	2 g	ウスターソース	4 g	コーンフレーク	11 g	ねりごま	1 g
だいこん	15 g	ガラスープ	2.4 g	塩	0.05 g	油	4 g	ごま油	1 g
はくさい	15 g	ウインナーソーセージ	18 g	ごしょう	0.01 g	ウインナーソーセージ	20 g	酢	1.5 g
たまねぎ	10 g	さつまいも	25 g	鶏肉	15 g	じゃがいも	30 g	砂糖	0.3 g
にんじん	10 g	たまねぎ	20 g	白玉団子	25 g	キャベツ	25 g	しょうゆ	0.3 g
ほうれんそう	8 g	グリーンピース	3 g	はくさい	15 g	たまねぎ	20 g	塩	0.2 g
信州みそ	4 g	油	1 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	豆腐(冷)	55 g
赤みそ	5 g	豆乳	20 g	たまねぎ	10 g	こまつな	10 g	豚肉	35 g
けずり節	1.5 g	ブイヨン(缶)	2 g	さやえんどう	3 g	ブイヨン(缶)	4 g	たまねぎ	30 g
だし昆布	0.5 g	上新粉	2 g	けずり節	1.5 g	水	100 g	にんじん	10 g
水	100 g	水	5 g	だし昆布	0.5 g	塩	0.6 g	干しいたけ	0.3 g
ひじき	1 g	塩	0.3 g	水	100 g	しょうゆ	0.5 g	しょうが	0.3 g
牛肉	5 g	ごしょう	0.01 g	塩	0.6 g	ごしょう	0.02 g	にんにく	0.2 g
砂糖	1.5 g	米パン粉	1 g	しょうゆ	1 g	こんぶふりかけ	1 袋	葉ねぎ	5 g
しょうゆ	1.5 g	油	1 g	さけ水煮(缶)	15 g	牛乳	1 本	赤みそ	7 g
酒	1 g	鶏肉	15 g	砂糖	0.5 g			砂糖	1 g
水	3 g	たまねぎ	15 g	しょうゆ	0.5 g			ガラスープ	4 g
油	1 g	キャベツ	15 g	みりん	0.5 g			水	40 g
牛乳	1 本	だいこん	15 g	油	1 g			トウバンジャン	0.15 g
		にんじん	10 g	牛乳	1 本			しょうゆ	1 g
		こまつな	10 g					油	1 g
		油	1 g					でんぷん	2 g
		ガラスープ	4 g					牛乳	1 本
		水	100 g						
		塩	0.6 g						
		ごしょう	0.02 g						
		牛乳	1 本						

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

5月15日(月)		5月16日(火)		5月17日(水)		5月18日(木)		5月19日(金)	
しじゅーしー ちゃんぶるー もずく汁 牛乳		米飯 ひじきのサラダ チキンカレー 牛乳		米飯 チンジャオロース わかめスープ 味付けいりこ 牛乳		米飯 さばのしょうが煮 みそ汁 納豆 牛乳		コーンライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み ヨーグルトドリンク	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	72 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	68 g
水	100.8 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	100.8 g
豚肉	28 g	ロースハム	10 g	豚肉	45 g	さば	1 切	ホールコーン	12 g
グリーンピース	3.2 g	ひじき	1 g	酒	1 g	しょうが	1 g	ガラスープ	2.4 g
きざみ昆布	0.64 g	しょうゆ	1 g	しょうゆ	1 g	しょうゆ	2.5 g	塩	0.8 g
しょうゆ	0.8 g	砂糖	0.3 g	たけのこ(水煮)	5 g	砂糖	1.5 g	こしょう	0.01 g
酒	0.8 g	ホールコーン	10 g	にんじん	5 g	酒	1 g	油	1.6 g
塩	0.8 g	きゅうり	10 g	ピーマン(青)	10 g	みりん	1 g	米粉パン	1 個
油	1.6 g	れんこん	5 g	ごま油	0.5 g	水	5 g	油	4 g
まぐろ油漬	20 g	にんじん	5 g	油	1 g	油揚げ	3 g	きな粉	2 g
たまねぎ	10 g	白ごま	1 g	しょうゆ	2 g	キャベツ	20 g	砂糖	1.5 g
キャベツ	10 g	油	2 g	砂糖	2 g	たまねぎ	20 g	塩	0.05 g
もやし	10 g	酢	2 g	牛肉	5 g	にんじん	10 g	鶏肉	40 g
にんじん	5 g	塩	0.2 g	生わかめ	2 g	しめじ	8 g	塩	0.1 g
しょうが	0.1 g	砂糖	0.2 g	たまねぎ	20 g	チンゲンサイ	10 g	こしょう	0.01 g
塩	0.2 g	こしょう	0.01 g	にんじん	10 g	信州みそ	4 g	酒	1 g
しょうゆ	0.5 g	鶏肉	40 g	えのきたけ	10 g	赤みそ	5 g	じゃがいも	30 g
油	1 g	しょうが	0.3 g	もやし	10 g	けずり節	1.5 g	たまねぎ	30 g
鶏肉	20 g	しょうゆ	1 g	ほうれんそう	10 g	だし昆布	0.5 g	にんじん	10 g
生揚げ	20 g	たまねぎ	45 g	だし昆布	0.5 g	水	100 g	こまつな	10 g
もずく	5 g	じゃがいも	40 g	ガラスープ	4 g	納豆(カップ)	1 個	油	1 g
たまねぎ	20 g	にんじん	10 g	水	100 g	牛乳	1 本	ホールトマト(缶)	10 g
にんじん	10 g	こまつな	7 g	塩	0.6 g			トマトケチャップ	10 g
チンゲンサイ	10 g	にんにく	0.3 g	こしょう	0.02 g			上新粉	4 g
けずり節	1.5 g	塩	0.6 g	しょうゆ	1 g			油	3 g
だし昆布	0.5 g	油	1 g	油	1 g			ブイヨン(缶)	4 g
水	100 g	ブイヨン(缶)	5 g	味付けいりこ	1 袋			水	60 g
塩	0.6 g	トマトケチャップ	7 g	牛乳	1 本			砂糖	0.1 g
しょうゆ	1 g	ウスターソース	3 g					塩	0.5 g
牛乳	1 本	しょうゆ	2 g					こしょう	0.02 g
		りんごピューレ(缶)	6 g					ヨーグルトドリンク	1 本
		上新粉	4 g						
		油	3 g						
		カレー粉	0.7 g						
		水	60 g						
		牛乳	1 本						

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

5月22日(月)			5月23日(火)			5月24日(水)			5月25日(木)			5月26日(金)		
米飯 ガバオ 中華スープ 角チーズ 牛乳			米飯 さわらの磯辺揚げ 豚汁 さかなふりかけ(袋) 牛乳			米飯 豚キムチ レタススープ 牛乳			米飯 筑前煮 すまし汁 セロリのきんぴら 牛乳			米飯 サラダでげんき ミートボールシチュー 牛乳		
食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年	
米	80 g		米	80 g		米	80 g		米	80 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g	
鶏肉	45 g		さわら	1 切		豚肉	35 g		鶏肉	35 g		ロースハム	15 g	
凍り豆腐(細切り)	1.5 g		青のり	0.3 g		生揚げ	15 g		れんこん	10 g		キャベツ	20 g	
ピーマン(青)	5 g		上新粉	7 g		白菜キムチ	15 g		にんじん	10 g		きゅうり	10 g	
ピーマン(赤)	5 g		塩	0.2 g		たまねぎ	10 g		乱切りごぼう	10 g		にんじん	5 g	
たまねぎ	25 g		水	7 g		にら	3 g		こんにゃく	5 g		ホールコーン	5 g	
油	1 g		油	4 g		砂糖	0.5 g		さやいんげん	3 g		花かつお	0.1 g	
しょうが	0.2 g		豚肉	15 g		しょうゆ	1.5 g		水	20 g		塩昆布	1 g	
にんにく	0.2 g		たまねぎ	20 g		油	1 g		油	2 g		油	1.5 g	
酒	1 g		だいこん	20 g		鶏肉	20 g		しょうゆ	3 g		砂糖	0.2 g	
しょうゆ	2 g		にんじん	10 g		レタス	20 g		砂糖	1.5 g		酢	2 g	
みりん	0.3 g		はくさい	10 g		たまねぎ	20 g		みりん	0.5 g		肉だんご(チキン)	40 g	
砂糖	1 g		ささがきごぼう	8 g		にんじん	10 g		豚肉	20 g		たまねぎ	45 g	
塩	0.3 g		葉ねぎ	5 g		えのきたけ	10 g		だいこん	20 g		にんじん	15 g	
こしょう	0.01 g		赤みそ	5 g		だし昆布	0.5 g		たまねぎ	15 g		しめじ	10 g	
バジルペースト	3 g		信州みそ	4 g		ガラスープ	4 g		にんじん	10 g		こまつな	10 g	
焼き豚	5 g		煮干し	3 g		油	1 g		もやし	10 g		セロリ	1 g	
たまねぎ	15 g		水	100 g		水	100 g		ほうれんそう	5 g		油	1 g	
キャベツ	15 g		さかなふりかけ	1 袋		しょうゆ	1 g		けずり節	1.5 g		トマトピューレ	8 g	
だいこん	15 g		牛乳	1 本		塩	0.6 g		だし昆布	0.5 g		トマトケチャップ	8 g	
にんじん	10 g					こしょう	0.02 g		水	100 g		ウスターソース	1 g	
にら	5 g					牛乳	1 本		塩	0.6 g		米粉ハヤシルウ	3 g	
だし昆布	0.5 g								しょうゆ	1 g		上新粉	1 g	
ガラスープ	4 g								でんぷん	1 g		ブイヨン(缶)	4 g	
油	1 g								ちりめんじゃこ	3 g		水	60 g	
水	100 g								セロリ	5 g		塩	0.5 g	
塩	0.6 g								白ごま	1 g		こしょう	0.02 g	
こしょう	0.02 g								油	1 g		牛乳	1 本	
しょうゆ	1 g								砂糖	1 g				
角チーズ	1 個								しょうゆ	1 g				
牛乳	1 本								牛乳	1 本				

