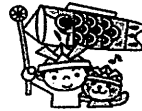


2019年

5月の予定献立表



食品群	体内ではたらき
赤(あか)	血や肉、骨をつくる
黄(き)	働く力や体温となる
緑(みどり)	体の調子を整える

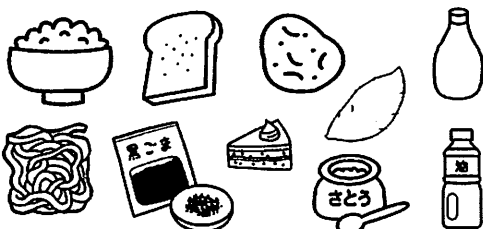
上野学校給食共同調理場
電話 0980-76-6245

☆材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こんだて	給食目標 「正しい作法を 身に付けよう」 栄養目標 「黄の食品について 知ろう」	7 (火) 麦ごはん 若竹煮 鮭のホイル焼き おひたし りんご 牛乳	8 (水) きびごはん もずくスープ ししゃもフライ ゴーヤーチャンプルー ネーブル 牛乳	9 (木) スパゲティミートソース イタリアンサラダ 紅芋スイートポテト 牛乳	10 (金) 麦ごはん 冬瓜のうま煮 カップ納豆 黒糖蒸しケーキ
あか		牛乳 わかめ 鮭 糸けずり 厚揚げ	牛乳 もずく ししゃも 卵 豚肉 糸けずり とろろ	牛乳 豚ひき肉 レバー 赤いんげん豆 青いんげん豆 ひよこ豆 チーズ	牛乳 鶏もも肉 厚揚げ 納豆
き		米 麦 マヨネーズ	米 きび サラダ油	スパゲティ サラダ油 三温糖 オリーブ油 グラニュー糖 全クリーム アーモンド 紅芋	小麦粉 三温糖 黒糖 サラダ油
みどり		たけのこ にんじん こんにゃく 玉ねぎ えのき もやし こまつな りんご	えのき 冬瓜 ねぎ ゴーヤー にんじん きくらげ 玉ねぎ ネーブル	玉ねぎ にんじん きくらげ ビーマン コーン ブロッコリー	冬瓜 にんじん こんにゃく いんげん 玉ねぎ
こんだて	13 (月) ゆかりごはん キャベツのみそ汁 さばの照り焼き 千切り炒め アセロラゼリー 牛乳	14 (火) 麦ごはん マーボー冬瓜 春巻き パンサンズー ネーブル 牛乳	15 (水) きびごはん クーリジシ きびなごのかり揚げ ピーナツみそ和え バナナ 牛乳	16 (木) もずく井 すまし汁 大豆の甘辛煮 ネーブル 牛乳	17 (金) 野菜そば 酢みそ和え さたばんびん 牛乳
あか	牛乳 うず揚げ みそ 昆布 豚肉 さば	牛乳 とろろ 豚ひき肉 えび レバー ハム 卵	牛乳 卵 豚肉 かまぼこ ツナ きびなご	牛乳 もずく 豚ひき肉 大豆 とろろ	牛乳 うず揚げ 豚肉 ちくわ みそ 卵 わかめ
き	米 麦 サラダ油 きびあま糖 三温糖 サラダ油	米 麦 でん粉 ごま油 ビーフン すりごま 小麦粉	米 きび サラダ油 アーモンド ピーナツバター 三温糖	米 麦 でん粉 じゃがいも 白ごま	沖縄そば 三温糖 すりごま 小麦粉 三温糖 サラダ油
みどり	キャベツ しめじ にんじん 切干大根 こんにゃく こまつな アセロラ	きくらげ にんじん 玉ねぎ 冬瓜 もやし きゅうり ごぼう ネーブル	冬瓜 しいたけ もやし きゅうり こまつな にんじん バナナ	にんじん 長ねぎ えのき 大根 玉ねぎ 赤パプリカ コーン グリーンピース ネーブル	しいたけ 長ねぎ キャベツ にんじん からしな きゅうり こまつな コーン
こんだて	20 (月) 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 しいらのみそマヨ焼き いんげんのごま和え ネーブル 牛乳	21 (火) 麦ごはん アーサ汁 にらの卵焼き きんぴら りんご 牛乳	22 (水) コッパパン 洋風スープ チリコンカン フルーツ白玉 牛乳	23 (木) 麦ごはん 筑前煮 あじフライ もやしの和え物 ネーブル 牛乳	24 (金) 中華ちまき風 アスパラと卵のスープ ギョーザ 杏仁プリン 牛乳
あか	牛乳 豚ひき肉 しいら みそ	牛乳 アーサ とろろ ツナ 豚肉 かまぼこ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 赤いんげん豆	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ あじ ツナ	牛乳 豚肉 卵
き	米 麦 三温糖 マヨネーズ ごま じゃがいも	米 麦 ごま油 きびあま糖 白ごま	コッパパン サラダ油 白玉もち じゃがいも	米 麦 サラダ油 小麦粉 三温糖 白ごま	米 もち米 麦 サラダ油 ごま油 小麦粉
みどり	玉ねぎ あお豆 にんじん もやし いんげん キャベツ コーン ネーブル	水餃子 卵 ごぼう にんじん こんにゃく りんご	キャベツ にんじん しめじ パセリ 玉ねぎ ナタデココ みかん缶 黄桃缶 バイン缶	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく いんげん もやし きゅうり コーン ネーブル	しいたけ 長ねぎ 人参 たけのこ もやし アスパラ きくらげ
こんだて	27 (月) 麦ごはん 豆腐のみそ汁 グルクンの アーサあんかけ ゴーヤーのツナ和え ネーブル 牛乳	28 (火) カツカレー フルーツヨーグルト 牛乳	29 (水) 黒糖パン クリームスープ いわしのトマト煮 アスパラソテー 牛乳	30 (木) 麦ごはん スーミータン ホイコーロー アーモンド和え ネーブル 牛乳	31 (金) カラフルそぼろ丼 野菜スープ もっちり〜いも 牛乳
あか	牛乳 とろろ みそ グルケン ツナ アーサ	牛乳 豚ロース ヨーグルト	牛乳 鶏肉 スキムミルク いわし ベーコン	牛乳 とろろ 卵 豚肉 みそ ツナ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ウインナー
き	米 麦 でん粉 サラダ油 きびあま糖 マヨネーズ	米 麦 じゃがいも サラダ油 パン粉	黒糖パン 小麦粉 バター じゃがいも	米 麦 ごま油 でん粉 三温糖 アーモンド	米 麦 サラダ油 じゃがいも 紅芋
みどり	えのき にんじん 長ねぎ ゴーヤー もやし キャベツ コーン ネーブル	玉ねぎ にんじん あお豆 バイン缶 黄桃缶 レーズン バナナ	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ アスパラ 赤パプリカ 黄パプリカ	こまつな にも しいたけ コーン キャベツ にんじん ビーマン 玉ねぎ きくらげ もやし ネーブル	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ 大根 トマト ブロッコリー パセリ グリーンピース にんじん

黄の食べ物のなかまを知ろう！

からだを動かす力(エネルギー)になります



5月の行事食♪

「若竹煮」春に旬のわかめ、たけのこを煮た料理です。若(わか)い子どもたちが
たけのこのように真っ直ぐすくすくと成長するように願いをこめています。
「ちまき」ちまきを包む「チガヤの葉」には悪いものを追い払う力があるとか。
給食では葉はつけられませんが・・・



5月のうちな〜料理♪

「クーリジシ」クーリ(=氷) ジシ(=肉) のこと。豚肉と卵が入った汁物です。
暑い日に、卵を氷のように見立てて涼をとる…沖縄の盆料理のひとつです。
沖縄の伝統料理とともに、沖縄の歴史を知る日になることを願います。