

5月のこんだてよていひょう

七城給食センター

ひ	よう	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく	
					ねつやちからになる			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
2	げつ	セルフドッグ (ワインナー)	ヨーグルト	コーンたまごスープ ナッツサラダ 八女茶ムース	パン さとう あぶら カシューナッツ でんぶん ビーナッツ	ヨーグルト ハム とり肉 かまぼこ ワインナー	にんじん たまねぎ コーン ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	661	26.5	八十八夜メニューです。春は新茶がよくとれる季節です。八女茶ムースで春の味を楽しみましょう。
6	きん	むぎごはん	ヨーグルト	わかたけじる かつおしょうが煮 ひじきあえ かしわもち	こめ むぎごま かまぼこ わかめ かつお とうふ	ヨーグルト とり肉 かまぼこ わかめ かつお とうふ	たけのこ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ひじき	575	30.0	5月5日は「端午の節句」です。かしわもちは縁起のよいたべものです。
9	げつ	むぎごはん	牛乳	じゃがいものうま煮 かいそうサラダ なっとう	こめ むぎ じゃがいも 油 砂糖 寒天 ごま こんにゃく ごま油	牛乳 とり肉 わかめ さつまあげ 生あげ なっとう	にんじん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり	679	28.5	なっとうは「だいず」を「はっこう」させてできた食べ物です。よくかんで食べてください。
10	か	ミルクパン	牛乳	やさしいスープ とり肉とレバーのカシューナッツからめ	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 あぶら さとう ビーナッツ でんぶん	牛乳 ウィンナー レバー とり肉	アスパラガス たまねぎ キャベツ パセリ にんにく しょうが ピーマン にんじん	631	24.9	レバーには、血をつくるもとになる「てつぶん」がたくさん含まれています。
11	すい	むぎごはん	牛乳	かきたま汁 いわししょうが煮 キャベツのゴマあえ	こめ むぎ でんぶん ごま さとう	牛乳 かまぼこ いわし とうふ わかめ たまご	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	579	23.9	キャベツはゆでたり、煮たりするとかさが減ります。おうちでもたべてみてください。
12	もく	こめこパン	牛乳	スパゲティパオリタン ひよこめめサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	牛乳 ベーコン チーズ ひよこ豆 ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく きゅうり キャベツ マッシュルーム	702	25.9	今日は割れた小さなひよこめめがたくさん入ったサラダです。きんにくをつくるもとになります。
13	きん	むぎごはん	牛乳	家常豆腐 ちゅうか風のもの	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん あぶら	牛乳 あつあげ ハム ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ	545	20.6	家常豆腐とは「家に常にある豆腐料理」という名前の通り、中国の家庭でよく作られている料理です。
16	げつ	チキンカレー	牛乳	キャベツとりんごのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ハム とり肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ グリーンピース きゅうり コーン りんご	692	21.8	今月のカレーは「チキンカレー」です。とり肉をいれてグツグツ煮込んでつくります。
17	か	チョコいり まっちゃんパン	牛乳	しるビーフン だいずといりこのかおりあえ	こむぎこ ビーフン アーモンド ごまあぶら さとう	牛乳 だいず いりこ ぶた肉 チョコレート	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ あおりのり チョコレート	588	25.9	新茶の季節メニュー第2弾です。1個1個手作りでチョコまっちゃんパンをつくります。
18	すい	むぎごはん	牛乳	にくじゃが わかめのすのもの てづくりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま 糸こんにゃく	牛乳 ぎゅう肉 ちりめん わかめ さつまあげ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 青のり グリーンピース	638	24.4	じゃがいもは病気にまけないからだづくりを助けてくれる「ビタミンC」が含まれています。
19	もく	あげパン	牛乳	ワンタンスープ じゃがいもときゅうりのサラダ	パン あぶら さとう ワンタン ごまあぶら じゃがいも	牛乳 きなこ ハム ぶたにく	にんじん もやし キャベツ きくらげ きゅうり にら	598	24.4	給食での大人気メニュー「あげパン」です。すききらいなく、やさしいっかり食べてください。
20	きん	キムチごはん	牛乳	えびボールスープ もやしのナムル ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう ごま	牛乳 えび ヨーグルト ぶたにく	しょうが チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ はくさい もやし にら	663	24.0	キムチは昔「朝鮮づけ」と言われていましたが、今は「キムチ」という名前が浸透しています。
23	げつ	むぎごはん	牛乳	とうふとえのきたけのみそ汁 いわし梅の香りあげ やさしいツナのあえもの	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 とうふ あげいわし ツナ わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり みかん	658	26.2	脳のエネルギーになるのは、ごはんやパンなどの炭水化物です。1日3食必ずたべましょう。
24	か	こくとうパン	牛乳	ひやしうどん ツナのたまごよせ うまかってん	パン うどん あぶら さとう	牛乳 わかめ たまご だいず ハム	しいたけ トマト にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	767	27.7	あつい日でもたべやすい冷やしうどんです。麺料理は、野菜をプラスするとバランスがよくなります。
26	もく	ひのくにパン	牛乳	ボークビーンズ アスパラとコーンのサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ハム チーズ ぶた肉 だいず	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ アスパラガス きゅうり コーン キャベツ	710	27.7	給食には大豆がよく登場します。大豆はみなさんの筋肉をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。
27	きん	あじめぐり 岡山ばらすし	牛乳	さわらの西京ゆき ピーマンのしそこんぶあえ いなかじる ももゼリー	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにゃく	牛乳 あげ さわら とうふ 卵 いんげん ピーマン だいこん こまつな こんぶ	ごぼう キャベツ ねぎ にんじん しいたけ れんこん	690	27.4	今月のあじめぐりは「岡山県」です。いろいろな具を酢飯に混ぜた「ばらすし」です。

*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。