

5がつ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	きゅうにゅう	あがす	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					さいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	
1	か	むぎごはん		わかたけじる かつおのしょうがに ひじき和え かしわもち 	こめ ちぎ こま なつやちからになる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ かつお とうふ	だけのこ にんじん ねぎ ひじき キャベツ きゅうり	665	34.4	5月5日は「端午の節句」です。みなさんのご健やかな成長をねがいます。
2	ずい	かぼちゃパン		やさいスープ レバーといものオーロラソースあえ おじゃプリン	パン ジャがいち あぶら さとう こめこ 卵(カ) てんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン レバー とりにく	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ビーマン	760	30.7	春は新茶がとれる季節です。お茶プリンで春の味を楽しみましょう。
7	げつ	チキン カレーライス		キャベツとりんごのサラダ どうぶつチーズ	こめ ちぎ ジャがいち さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	783	25.3	牛乳やチーズなどの乳製品はみなさんの骨を強くしてくれます。
8	か	ココアパン		クイッテオスープ スコッチエッグ にんじんサラダ	パン ビーフン あぶら ごまあぶら ビーナツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく ツア	にんじん ちやし たまねぎ ねぎ さくらげ キャベツ きゅうり	637	27.7	クイッテオは米粉からつくられる糖で、ツルツルとした食感です。
9	ずい	うめちりめん ごはん		だいすのごもくに キャベツのあまずあえ	こめ ちぎ あぶら ごんにゃく さとう ジャがいち	ぎゅうにゅう とりにく ちくわく きわかめ だいす	にんじん ごぼう しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	585	23.4	給食ではキャベツの葉を1枚ずつ丁寧に洗って調理します。
10	もく	セルフ ハンバーガー		マカロニスープ キンショウメロン	パン さとう あぶら ジャがいち マカロニ	ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ メロン	620	24.7	今年も七城町の 坂井農家さんのキンショウメロンです。
11	さん	むぎごはん		みそじる ゆきさば ちやしのごまあえ	こめ ちぎ さとう こま ねりこま	ぎゅうにゅう わかめ あげ さば	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ちやし きゅうり	649	31.0	鯖は名前の漢字の通り、背が青いのが特徴です。
14	げつ	むぎごはん		にくじゃが わかめのすのもの てづくりふりかけ	こめ ちぎ ジャがいち いとごんにゃく あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ わかめ ちりめん	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり あおのり	633	24.3	にまやあおのり、ちりめんで作りのかみかみふりかけです。
15	か	こめこパン		スパゲティナポリタン アスパラとコーンのサラダ いよかんゼリー	こめこパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	710	26.0	今月の旬の味は「アスパラガス」です。ドイツでは「春の宝石」といわれています。
16	ずい	むぎごはん		あじめぐり〜芦北・水俣〜 たまねぎのみそじる たちうおフライ あまなつサラダ のりつくだに	こめ ちぎ あぶら さとう ジャがいち	ぎゅうにゅう あげ いりこ たちうお わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり みかん あまなつみかんのり	688	22.3	今月の味のめぐりは「芦北・水俣」地域です。サラダたまねぎやカボチャ、甘藷がよくとれます。
17	もく	チョコいり まっちゃ おしパン		しるビーフン だいす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	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ チョコレート だいす	キャベツ たまねぎ にんじん さくらげ ねぎ あおのり	588	25.9	1個1個手作りでチョコ入りの抹茶おしパンをつくります。
18	さん	むぎごはん		かじょうとうふ ちゅうかふうすのもの	こめ ちぎ さとう てんぷん ごまあぶら あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ いんげん しょうが にんにく ちやし きゅうり さくらげ	583	23.2	「室津豆腐」とは中国の家庭でよく作られる絹豆腐です。
21	げつ	たかなめし		すましじる こもちししゃもフライ ビーマンのしそこんぶあえ ジュシー	こめ ちぎ こま あぶら さとう	たまご わかめ ししゃも	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ ビーマン こんぶ みかん	640	23.5	ししゃもは旬の野菜が入った高菜めしです。阿蘇地域の郷土料理になります。
22	か	てづくり ピザトースト		コンソメスープ フルーツポンチ ジュシー 	パン ジャがいち さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ビーマン たまねぎ トマト キャベツ にんじん とうもろこし パイン みかん ゼリー パナナ	719	23.2	食パンに野菜とチーズをのせて手作りのピザトーストを作ります。
23	ずい	むぎごはん		あつあげのみそに アーモンドあえ ジュシー	こめ ちぎ ジャがいち ごんにゃく ねりこま アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ごぼう ちやし みかん キャベツ きゅうり	743	28.3	厚揚げは豆腐を揚げたものです。味噌でじっくり煮込みます。
24	もく	ピース そばろごはん		うおそうめんじる ごまネーズあえ ジュシー	こめ ちぎ さとう ねりこま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちくわ とりにく うおそうめん	グリンピース にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ みかん きゅうり	610	22.4	旬のグリンピースは食べやすいようつお肉も入っています。
30	ずい	セルフ おにぎり (うめぼし)		かきたまじる がんものふくめに あかかあえ 	こめ でんぷん さとう こま	ぎゅうにゅう たまご とうふ がんもどき かまぼこ	ゆきり たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり うめぼし	597	25.3	大きな釜で500個ものがんもどきをコトコト煮込みます。
31	もく	ミルクパン		サラダうどん はるまぎ ミニトマト	ミルクパン うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム	さくらげ にんじん レタス アスパラガス きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト	634	20.7	野菜たっぷりのお味噌汁です。おうちでも作ってみてください。