

ひつけ 目付 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)			今月の旬							
		おもに体をつくるものになる食品(あか)	おもに体の調子を整えるものになる食品(みどり)	おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)								
		たんぱく質が多い(1群)	無機質が多い(2群)	カロテンが多い(3群)		その他のビタミンが多い(4群)	たんすいかぶつが多い(5群)	脂質が多い(6群)				
1 (月)	牛乳 ちまき	ぎゅうにゅう	ちまき									
	山菜ずし	さんさい	とりにく	にんじん	ごぼう	ふき	ほししいたけ	こめ	さとう	ふき		
	白みそ汁	しろ	やきどうふ	しろみそ	こまつな	ねぎ	たまねぎ	もやし				
2 (火)	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	お茶ときなこの揚げパン	お茶	きなこ					ちいさいロールパン	さとう	あぶら		
	あおさうどん	あおさ	とりにく	にんじん	ねぎ	たまねぎ		うどん		あぶら		
	ごぼうサラダ	ごぼう	まぐろあぶらづけ		ごぼう	こんにやく		さとう				
8 (月)	麦ごはん	むぎ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ	おおむぎ			
	米粉のチキンカレー	こめ	とりにく	にんじん	たまねぎ	しょうが	にんにく	セロリ	じゃがいも	でんぷん	こめこ	あぶら
	ツナサラダ	まぐろ	あぶらづけ			キャベツ		さとう				
9 (火)	米粉入りパン	こめ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめこ	いりパン			
	アジのムニエル	アジ						こむぎこ		あぶら		
	春キャベツのクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん	はるキャベツ	たまねぎ	セロリ	じゃがいも	こめこ	あぶら	
10 (水)	麦ごはん	むぎ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ	おおむぎ			
	サワラの南部焼き	サワラ								ごま		
	五目豆	とりにく	だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう	ほししいたけ	こんにやく	さとう	あぶら		
	キャベツと小松菜のおかかあえ	こまつな			こまつな	キャベツ						
11 (木)	ロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					ロールパン				
	コシーニャ風コロッケ	とりにく	チーズ					じゃがいも	こむぎこ	パンこ	あぶら	バター
	野菜スープ	とりにく			にんじん	こまつな	たまねぎ	キャベツ		あぶら		
12 (金)	麦ごはん	むぎ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ	おおむぎ			
	手作り豆腐	とうふ			ねぎ	しょうが						
	肉じゃがのうま煮	とりにく	あつあげ		にんじん	こまつな	たまねぎ	ほししいたけ	こんにやく	じゃがいも	さとう	あぶら
	スナップえんどうの塩ゆで					スナップえんどう						
15 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	たけのこごはん	とりにく				たけのこ		こめ	おおむぎ	さとう		
	新たまねぎの豚汁	ぶたにく	あかみそ		にんじん	ねぎ	たまねぎ	ごぼう	キャベツ	じゃがいも	あぶら	
	金時豆の甘煮	きんときまめ						さとう				
16 (火)	ロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					ロールパン				
	シイラのムニエル トマトソースかけ	シイラ						こむぎこ	さとう	あぶら		
	バター煮	とりにく	とうふ		にんじん	こまつな	たまねぎ		じゃがいも	さとう	バター	
	豆腐スープ	とりにく	とうふ		にんじん	こまつな	たまねぎ			あぶら		
17 (水)	美えんどうごはん	みえんどう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ	おおむぎ			
	サワラの生姜風味焼き	サワラ				しょうが						
	美里みそのみそ汁	とうふ	あぶらあげ		にんじん	こまつな	たまねぎ	キャベツ				
		みさとみそ		ねぎ								
18 (木)	ロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					ロールパン				
	津ギョウザ	ぶたにく			にら	たまねぎ	にんにく	しょうが	ぎょうざのかわ	あぶら		
	中華野菜スープ	とりにく	とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ	もやし	しょうが	でんぷん	あぶら		
19 (金)	麦ごはん	むぎ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ヨーグルト			こめ	おおむぎ			
	厚揚げのみそ炒め	とりにく	あつあげ	あかみそ		にんじん	こまつな	たまねぎ	しょうが	こんにやく	さとう	あぶら
	キャベツともやしのごまあえ						キャベツ	もやし		ごま		
22 (月)	麦ごはん	むぎ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ	おおむぎ			
	ごぼうのドライカレー	ごぼう	とりにく		にんじん	たまねぎ	ごぼう	しょうが	じゃがいも	こめこ	あぶら	
	ひじきサラダ	まぐろ	あぶらづけ	ひじき			キャベツ		さとう			
23 (火)	米粉入りパン	こめ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめこ	いりパン			
	サケのチーズ焼き	サケ	チーズ					こむぎこ		あぶら		
	粉ふきいも							じゃがいも				
	キャベツとコーンのスープ	ベーコン			にんじん	たまねぎ	キャベツ	ホールコーン				

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

※24日(水)からの分は、裏面にあります。

Table with columns for date, menu name, ingredients, and nutritional information. Rows include dates like 24 (水), 25 (木), 26 (金), 29 (月), 30 (火), 31 (水).

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

きゅうしよくだより (May) 津市香良洲学校給食センター

新年度が始まり、ひと月近くが過ぎました。新しい先生やクラスにもなじみ、休み時間に元気に遊んでいる様子が見られます。雨の日や朝夕には肌寒いこともあり、上着を着ている子も多いのですが、晴れた日差しの強い日には、半袖でも暑くてたまらないようです。まだまだ、体が暑さに慣れていない時期ですから、毎日を元気に過ごすために一日三回の食事をしっかり食べ、夜はゆっくり体を休めるようにしましょう。また、あちこちで熱中症も報告されています。水分をとるために、学校へは水筒を持ってくるようにしましょう。今月は、アジやカツオ、シイラなど初夏が旬の魚や、春キャベツや新玉ねぎ、スナップえんどう、実えんどうなどの旬の野菜を使う予定です。お楽しみに♪

★行事食 5月5日は、「端午の節句」です。端午の節句は、子どもたちの健やかな成長を願う、日本の伝統行事です。「子どもの日」とも呼ばれるこの日には、災いを避けるための「ちまき」や、子孫繁栄を願う「かしわもち」などの特別なお菓子を食ったり、こいのぼりや兜を飾ったりします。給食では、1日に「ちまき」を出す予定です。甘く、やわらかいもちを笹の葉で包んで

★旬の食べもの「新茶」 立春(2月3日)から数えて88日目を「八十八夜」と言います。毎年5月2日頃になる、この時期は、新芽がやわらかく伸びて、一年で一番おいしい新茶ができるのです。津市でも、たくさんのお茶が栽培されています。2日の「お茶ときなこの揚げパン」には、津市の美杉町で育てられたお茶の粉を使う予定です。お楽しみに♪

★旬の食べもの「スナップえんどう」「実えんどう」 5月は、豆の仲間がたくさんとれる季節です。12日には「スナップえんどう」、17日には「実えんどう」を使います。それぞれ香良洲小学校の4年生と1年生とに、筋とりや さやから取り出すお手伝いをしてもらいます。お楽しみに♪

★旬の特産品「あおさ」 あおさは三重県の特産品のひとつで香良洲でも養殖されています。地域の方からいただいた香良洲産のあおさを、4月に引き続き使います。2日の「あおさうどん」と、25日の「あおさのクリームスパゲッティ」です。豊かな香りと鮮やかな深い緑色を、お楽しみに♪

