



令和4年5月

学校給食献立予定表

香海中学校

ひつけ 日付 (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のになる食品(きいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
2 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		キャベツ
	米粉のカレー	ぎゅうにく		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		
	大豆サラダ	だいず			キャベツ	さとう	あぶら	
6 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		キャベツ
	回鍋肉	ぶたにく あかみそ		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら	
	中華野菜スープ	とりにく やきどうふ わかめ		チンゲンサイ	もやし	でんぷん	あぶら	
9 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう						キャベツ
	チキンライス	とりにく		にんじん	たまねぎ ホールコーン	こめ おおむぎ	あぶら	
	フライドポテト					じゃがいも	あぶら	
10 (火)	牛乳	ぎゅうにゅう						
	お茶ときなこの揚げパン	きなこ				ちいさいロールパン さとう	あぶら	
	とり南蛮うどん	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ	うどん	あぶら	
11 (水)	牛乳	ちまき	ぎゅうにゅう				ちまき	ふき
	山菜ずし	とりにく		にんじん	ごぼう ふき ほししいたけ	こめ さとう		
	白みそ汁	とうふ しろみそ		こまつな	ねぎ たまねぎ もやし			
12 (木)	牛乳	ぎゅうにゅう						キャベツ
	米粉入りパン					こめこいりパン		
	サケのハーブグリル	サケ		パセリ		パンこ	あぶら	
13 (金)	牛乳	ぎゅうにゅう						スナップ えんどう
	ツナふりかけ	まぐろあぶらづけ	あおさ				あぶら	
	肉じゃがのうま煮	ぎゅうにく あつあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
16 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう						たけのこ 新玉ねぎ キャベツ
	たけのこごはん	ぶたにく			たけのこ	こめ おおむぎ さとう		
	新たまねぎのさつまいも汁	とりにく 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		
17 (火)	牛乳	いちごジャム	ぎゅうにゅう				ロールパン いちごジャム	アジ キャベツ いちご
	アジのムニエル	アジ				こめこ	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	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも こめこ	あぶら	
18 (水)	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		キャベツ
	シイラの青のり揚げ	シイラ	あおさ			でんぷん	あぶら	
	切り干大根の炒め煮	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	あぶら	
19 (木)	牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		キャベツ
	豆腐のグラタン	ぎゅうにく やきどうふ チーズ		こまつな	たまねぎ	こめこ	あぶら	
	キャベツとコーンのスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ホールコーン		あぶら	
20 (金)	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		キャベツ
	焼きシヤモ		シヤモ					
	厚揚げのみそ炒め	とりにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく	さとう	あぶら	
23 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		キャベツ
	ごぼうのドライカレー	ぎゅうにく		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		
24 (火)	牛乳	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				ロールパン	
	マグロのケチャップ絡め	マグロ			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
	青菜と豆腐のスープ	とりにく とうふ		にんじん	チンゲンサイ たまねぎ		あぶら	

※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。

※25日(水)からの分は、裏面にあります。

ひつけ 日付 曜	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ しゅん 今月の旬
		おもに 体をつくるものとなる食品(あか)		おもに 体の調子を整えるものとなる食品(みどり)		おもに エネルギーのもととなる食品(きいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
25 (水)	みえんどうごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		みえんどう		こめ おおむぎ		みえんどう キャベツ
	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 みさとみそ		たまねぎ				
	キャベツともやしのごまあえ			にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし		ごま		
26 (木)	小さいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ちいさいロールパン				あおさ キャベツ
	あおさのクリームスパゲッティ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ	スパゲッティ	あぶら パター	
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり ホールコーン		さとう	あぶら	
27 (金)	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ				カツオ
	カツオの竜田揚げ	カツオ		しょうが		でんぷん	あぶら	
	高野豆腐の煮物	とりにく こうやどうふ	にんじん		たまねぎ ほししいたけ こんにやく	さとう		
	小松菜ともやしの磯香あえ	きざみのり		こまつな	もやし	さとう		
30 (月)	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ				あじ さとう あぶら
	とりのから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら	
	ひじきの炒り煮	ひじき		にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら	
	もやしと小松菜のおかかあえ	かつおぶし	こまつな		もやし			
31 (火)	こくとう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン				あじ さとう あぶら
	シイラのムニエル トマトソースかけ	シイラ		こめこ さとう		あぶら		
	バター煮			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 ねぎ たまねぎ		あぶら			

※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

津市香良洲学校給食センター

新学期が始まり、ひと月近くが過ぎました。休み時間には、仲良く楽しく遊んでいる様子も見られます。雨の日や朝夕には肌寒いこともあり、上着を着ている子どもも多いのですが、晴れた日は日差しも強く、一日ごとに暑さが増してくるようです。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、一日三回の食事を大切にして、夜はゆっくり体を休めるようにしましょう。今月は、アジやカツオ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。また、病気を治す力がある、と言われていた菖蒲の葉をお風呂に浮かべたりもします。給食では、11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蒸した、さわやかな甘みがおいしい和菓子です。お楽しみに♪

### ★旬の食べもの「新茶」

5月は、新茶の季節です。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お茶ができるのです。津市でも、たくさんお茶が栽培されています。10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。13日に使う「スナップえんどう」は、肉厚のさやごと食べる、えんどう豆です。とても甘く、みずみずしい、おいしい豆です。また、25日に使う「実えんどう」は、よく育った「うすいえんどう」の実です。こちらのさやは薄くてかたく、食べられません。毎年、香良洲小学校の1年生に、スナップえんどうの筋とりと、実えんどうの豆を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す。波の穏やかな海で育まれる三重県産のあおさは、豊かな香りと、鮮やかな深い緑色で知られていて、国内生産量の6割が三重県産です。毎年1月から4月にかけて、海に網を張り、養殖されます。26日のクリームスパゲッティには、三重県産のあおさを使う予定です。お楽しみに♪