

令和3年(2021年) 5月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳 がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)
			おもにからだのちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちやうしをととのえるもの (緑)	おもにねつやちからのもとになるもの (黄)	ちやうみりやう	
6	木	コッペパン			コッペパン	645	
		ブラウンシチュー	ぶたにく, こなチーズ	たまねぎ, にんじん, しめじ, りんご, にんにく	じゃがいも	ビーフシチュールウ, ケチャップ, ソース, スープストック, しお, こしょう	
		あさりのごまドレッシング	あさり	キャベツ, ほうれんそう, にんじん	さとう, ごま, あぶら	しょうゆ, す	
7	金	ごはん			ごはん	780	
		あつあげとたけのこのちゅうかいため	あつあげ, ぶたにく	たけのこ, たまねぎ, もやし, にんじん, たら, ねぎ, しいたけ, しょうが	さとう, かたくりこ, ごまあぶら	しょうゆ, ちゅうかスープ, オイスターソース	
		じゃこサラダ かしわもち	ちりめんじゃこ	だいこん, きゅうり	あぶら, ごまあぶら, さとう かしわもち	しょうゆ, す, しお	
10	月	ごはん			ごはん	684	
		さばのしおやき	さば			しお	
		ごまあえ とんじる	ぶたにく, とうふ, あぶらあげ	ほうれんそう, もやし だいこん, こぼろ, こんにゃく, にんじん, ねぎ	ごま, さとう	しょうゆ かつおだし, みそ	
11	火	コッペパン			コッペパン	828	
		とりにくのケチャップソース	とりにく	にんにく, しょうが, レモンかじゅう	かたくりこ, あぶら, さとう	しお, こしょう, さけ, ケチャップ, ソース, みりん	
		あっさりポテトサラダ フルーツしらたま	ハム	きゅうり, コーン, にんじん ミックスフルーツ (パイン, もも, みかん)	じゃがいも, あぶら, さとう しらたまだんご, さとう	す, しお, こしょう	
12	水	カレーライス	ぎゅうにく, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, いんげん, にんにく, しょうが	じゃがいも, あぶら	カレーウ, ケチャップ, ソース, スープストック, カレー, しお	
		てつぶんたっぷりサラダ	えだまめ, ハム, ひじき	もやし, こまつな, にんじん	さとう, ごま, ごまあぶら	しょうゆ, みりん, さけ	
		ミックスフルーツパン			ミックスフルーツパン		
13	木	エビグラタン	エビグラタン			639	
		ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー, コーン	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	
		ABCマカロニスープ	ベーコン	たまねぎ, もやし, セロリ, にんじん, にんにく, パセリ	マカロニ	コンソメ, しょうゆ, しお, こしょう	
14	金	ごはん			ごはん	666	
		いわしのうめに さんしょくあえ	いわしのうめに たまご, ひじき	こまつな	さとう	しょうゆ, みりん	
		さつまいものみそしる	とうふ, あぶらあげ, わかめ	たまねぎ, ねぎ	さつまいも	かつおだし, みそ	
17	月	ピピンバ (そぼろ) (ナムル)	ぶたにく, ぎゅうにく	しょうが	むぎごはん	601	
		わかめスープ	とうふ, わかめ	もやし, ほうれんそう, ぜんまい, にんじん しいたけ, ねぎ	さとう, ごまあぶら ごま, ごまあぶら, さとう	しょうゆ, トウバンジャン しょうゆ, みりん, わふうだし, ラーゆ しょうゆ, さけ, ちゅうかスープ, しお	
		コッペパン			コッペパン	681	
18	火	ホキのマヨネーズやき	ホキ	たまねぎ, コーン, パセリ		マヨネーズ, みそ, しお, こしょう	
		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ, にんじん, トマト, セロリ, いんげん, にんにく	じゃがいも, マカロニ	コンソメ, とりがらスープ, しお	
		マーシャルビーンズ			マーシャルビーンズ		
19	水	たにんどん	たまご, ぎゅうにく, かまぼこ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ	ごはん	648	
		かんてんサラダ	かんてん	キャベツ, きゅうり	さとう	しょうゆ, みりん, さけ, わふうだし あおじそドレッシング	
		カットパン			コッペパン	656	
20	木	ソーセージ	ソーセージ				
		ポイルキャベツ		キャベツ			
		ケチャップ				ケチャップ	
21	金	ごはん			ごはん	635	
		マーポーとうふ	とうふ, ぶたにく	たけのこ, にんじん, ねぎ, たら, しいたけ, にんにく, しょうが	さとう, かたくりこ, ごまあぶら	みそ, しょうゆ, さけ, ちゅうかスープ, トウバンジャン	
		くきわかめのあえもの	チキンハム, くきわかめ	もやし, にんじん	さとう, ごまあぶら	しょうゆ, す	
24	月	ごはん			ごはん	635	
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎはくさいキムチ, にんじん, しらたき, たら	じゃがいも, さとう	しょうゆ, さけ, みりん	
		もやしのナムル にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう	もやし	ごま, ごまあぶら	しょうゆ	
25	火	あげパン			コッペパン, あぶら, さとう	662	
		ポークビーンズ	ぶたにく, しろいんげんまめ	たまねぎ, にんじん, いんげん, しめじ, トマト	じゃがいも, さとう	ケチャップ, コンソメ, しお	
		コロコロサラダ	チーズ	きゅうり, コーン, にんじん	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	
26	水	げんりょうわかめごはん			わかめごはん	647	
		てづくりかきあげ	えび	たまねぎ, こぼろ, にんじん, ビーマン	さつまいも, こむぎこ	わふうだし, しお	
		かやくうどん	とりにく, かまぼこ	しいたけ, ねぎ	うどん	かつおだし, こんぶだし, しょうゆ, さけ, みりん, しお	
27	木	ばいにくあえ		だいこん, きゅうり		うめびしお, みりん, しょうゆ	
		コッペパン			コッペパン	662	
		しろみざかなのチリソース	しろみざかな (メルルーサ)	にんにく, しょうが	かたくりこ, あぶら, さとう	しお, こしょう, ケチャップ, チリソース	
28	金	スナップえんどう		スナップえんどう			
		ノンエッグマヨネーズ				ノンエッグマヨネーズ	
		きのこスープ	とうふ, ベーコン	たまねぎ, こまつな, にんじん, えのき, しめじ, まいたけ		コンソメ, しょうゆ, とりがらスープ, しお, こしょう	
31	月	ごはん			ごはん	734	
		ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく	しょうが	かたくりこ, あぶら, さとう, ごま	しょうゆ, さけ, しお, こしょう	
		こんぶあえ みそしる	しおこんぶ とうふ, あぶらあげ	キャベツ, きゅうり たまねぎ, にんじん, こんにゃく, えのき, ねぎ		かつおだし, みそ	
31	月	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, いんげん, にんにく, りんご	ごはん	646	
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	キャベツ, ブロッコリー, コーン	じゃがいも オリーブオイル, さとう	ハヤシウ, ケチャップ, ソース, スープストック, しお しょうゆ, す, しお, こしょう	

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



※スプーンマーク の日にはスプーンがつきます。スプーンは献立にあわせてつけています。

給食だより

令和3年5月 九度山町学校給食センター

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年が始まり1カ月が経とうとしています。新しい学年、学校生活にも少しずつ慣れてきたでしょうか。気持ちの良い季節ですが、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期でもあります。しっかり食べて、よく運動し、十分に寝て、元気な心と体を作りましょう。

熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗をかいたら暑くなる日もあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高くなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



5月5日は「端午の節句」です

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて男の子の健やかな成長と幸せを願います。

中国から伝わった厄除けの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句になりました。



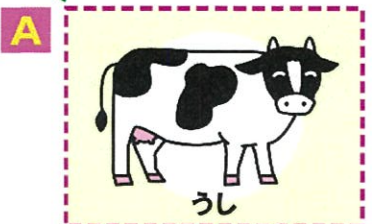
端午の節句クイズ

正しいのはどっち?

5月5日、端午の節句についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 端午の節句の「端」は「はじめ」という意味ですが、「午」の意味は?



Q2 端午の節句に欠かせないおもちはどっち?



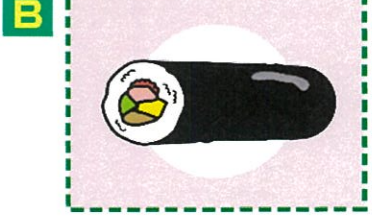
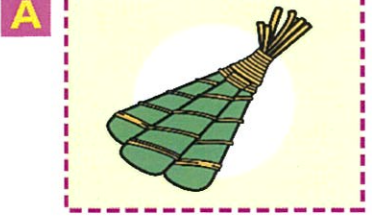
Q3 「Q2」のおもちには、どんな願いがこめられている?



Q4 この日に食べられている縁起の良い魚はどっち?



Q5 中国から伝わり食べられている「ちまき」はどっち?



Q1...B【もともとはじめ(端)の「午の日」という意味で、「午」が「五」に通じることもあり、5月5日に限定されるようになった】
 Q2...B【桜もち、梅酒けた桜の葉で巻いた春の和菓子】
 Q3...B【柏もちの柏の葉は、若葉が出てから古い葉が落ちる特徴があるため】
 Q4...B【「男」にかけた縁起物。サンマの旬は秋】
 Q5...A【もちもち米を茶や笹などの葉で包んで蒸したものを。Bは節分に食べられている「恵方巻き」】

こたえ