



# 5月 こんだてひょう



今月の  
給食目標は

じょうぶな からだを つくろう

月	火	水	木	金
<p>○主食 ○主菜 ○副菜(和え物・サラダ等) ○副菜(汁・煮物等)</p>	<p>♪牛乳は毎日です ♪献立は都合により変更する場合があります</p>	<p>まいにちたべよう あさごはん</p>	<p>6 抹茶きなこ揚げパン バンバンジーサラダ はるやさい春野菜のポトフ ミニトマト(2こ) 新茶の季節に合わせて</p>	<p>7 ごはん 肉だんごのたんぼぼ蒸し(2こ) はりはりづけ わかめスープ</p> <p>4年生太郎山登山</p>
<p>10 ごはん アジのレモンソースがけ アスパラのごまあえ きゃべつのみそ汁 くだもの(甘夏みかん)</p>	<p>11 ソフトめん(少なめ) 厚揚げのあんずソースがけ 海そうサラダ ごまみそソース</p>	<p>12 ごはん かつおと大豆のみそがらめ いそかサラダ 沢煮椀</p>	<p>13 コッペパン とり肉のマーマレード焼き しょうゆフレンチサラダ 白いんげん豆のポタージュ 5/14は、「マーマレードの日」マーマレードをお肉のあじつけにつかいます。</p>	<p>14 ごはん ドライカレー ひじきとチーズのサラダ ふわふわイタリアンスープ</p>
<p>17 ごはん さばの梅煮 きゃべつのおさづけ 新たまねぎのみそ汁</p>	<p>18 ソフトラーメン とり肉のから揚げ もやしのだんも ちゃんぽんうどん汁</p>	<p>19 ごはん 芽ひじきの炒め煮 ほうれん草のツナあえ から辛みとうふ汁 上田産の大豆とアスパラをつかいます。上田のおかし「みすずあめ」をいただきます。</p>	<p>20 コッペパン チリコンカン アスパラマカロニサラダ レタスのスープ デザート(みすずあめ2こ) 食育の日のこんだて</p>	<p>21 ごはん 酢豚 炒りいりこ ワントンスープ くだもの(河内晩柑)</p>
<p>24 ごはん 肉豆腐 もずくのり きゅうりの赤しそあえ ミニトマト(2こ)</p>	<p>25 ソフトめん(少なめ) 豚レバーのなかよしあえ レモンきゃべつ カレーソース</p>	<p>26 ごはん 赤うおの煮付け 切り干し大根ののりマヨサラダ 豚汁</p>	<p>27 ピザトースト ※小松菜とじゃこのサラダ ABCスープ ※5/27日は「こまつなの日」</p>	<p>28 発芽玄米ごはん 干草焼き ※こんにゃくのおかか煮 じゃがいものみそ汁 くだもの(河内晩柑) ※5/29日は「こんにゃくの日」</p>

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

## 給食で人気の かんたん野菜レシピ

朝ごはんにおすすめ☆  
前日に下ごしらえを  
しておくと便利です!



### チーズおかかあえ (給食アレンジレシピ)

- 〈材料 4人分〉
- ・キャベツ 3枚
  - ・にんじん 2cm
  - ・スライスチーズ 1枚
  - ・かつおぶし 小パック1袋
  - ・濃口しょうゆ 小さじ2

- 〈作り方〉
- ① キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにして、さつとゆでて、水で冷ます。
  - ② スライスチーズは角切りにする。(手でちぎると簡単です。)
  - ③ 材料をすべて混ぜ合わせて、できあがり♪

野菜は電子レンジで加熱してもOK!すると かがさが減って食べやすいです。

一人あたりのエネルギー-34kcal 塩分0.6g

### ごまみそ汁

- 〈材料 4人分〉
- ・もめん豆腐 小1パック
  - ・じゃがいも 1個
  - ・にんじん 3cm
  - ・油揚げ 1枚
  - ・えのきだけ 1/4株
  - ・白菜 3枚
  - ・長ねぎ 1/2本
  - ・煮干し 5本
  - ・みそ 大さじ2強
  - ・白すりごま 大さじ1

- 〈作り方〉
- ① 豆腐、じゃがいもは さいの目切り、にんじんは いちょう切り、油揚げは短冊切り、えのきは石づきをとって半分にかット、白菜はざく切り、長ねぎは小口切りにする。
  - ② 煮干しでだしをとる。(一晩、水の中につけておくと簡単にできます。)
  - ③ 鍋にだし汁を入れ、にんじん、えのき、じゃがいも、白菜、豆腐、油揚げの順に入れて煮る。
  - ④ みそを入れて味をととのえ、長ねぎとすりごまを入れて、できあがり♪

ごまの香りがみそ汁の味を引き立てます!

一人あたりのエネルギー-116kcal 塩分0.7g

### 今月の地域食材

- ・アスパラガス
- ・きゅうり
- ・えのきだけ
- ・しめじ・生しいたけ
- ・大豆 ・とうふ
- ・米 ・米粉