

5月給食だより



入善町教育委員会
入善町立入善小学校

| 日 曜 | 献立名 | 食 品 名 | | |
|------|--|---|---|--|
| | | 赤（血や肉をつくる） | 黄（力や体温となる） | 緑（体の調子を整える） |
| 1 月 | ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ ぶたにくのアーモンドソテー こふきいも | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく | ★こめ じゃがいも でんぶん こめあぶら アーモンド マカロニ | キャベツ にんじん たまねぎ しょうが ビーマン セロリー |
| 2 火 | ごはん ぎゅうにゅう にらとコーンのみそしる あじフライ わかめサラダ かしわもち | ぎゅうにゅう もめんどうふ あじ わかめ ★みそ | ★こめ こめあぶら かしわもち さとう ごまあぶら ごま パンこ こむぎこ | にら とうもろこし にんじん もやし キャベツ きゅうり たまねぎ |
| 3 水 | | けんぽうきねんび 憲法記念日 | | |
| 4 木 | | みどりの日 | | |
| 5 金 | | こどもの日 | | |
| 8 月 | ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ ぶたじる さばのしょうがに しゃきしゃきあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ さば ★みそ あおのり | ★こめ じゃがいも ごま | ごぼう だいこん にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし たくあん しょうが |
| 9 火 | ごはん ぎゅうにゅう えびととうふのうまに とりにくのねぎしおやき みそドレッシングサラダ | ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ えび ★みそ | ★こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん | しょうが にんにく しめじ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ ★きゅうり |
| 10 水 | ごはん ぎゅうにゅう しんたまねぎのみそしる ちくわのいそべあげ ビーフソテー | ぎゅうにゅう もめんどうふ わかめ ★みそ ちくわ あおのり ぶたにく | ★こめ じゃがいも こめあぶら こむぎこ ビーフン | たまねぎ キャベツ にら にんじん しょうが |
| 11 木 | やしそば ぎゅうにゅう フランクフルト ビーンズサラダ バナナのステックケーキ | ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト ★だいず とうにゅう | ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう こめこ | もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ★きゅうり ブロッコリー バナナ |
| 12 金 | ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうスープ メンチカツ カシューナッツあえ | ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ ぶたにく | ★こめ こめあぶら カシューナッツ さとう こむぎこ パンこ | ごぼう にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ★きゅうり |
| 15 月 | ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ ポークシューマイ ずのもの | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ★みそ わかめ | ★こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ | しょうが にんにく しめじ たけのこ にんじん もやし ★きゅうり たまねぎ |
| 16 火 | ごはん ぎゅうにゅう はるキャベツのみそしる さかなフライ ごまびたし | ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ めかじき | ★こめ こめあぶら ごま さとう こむぎこ パンこ じゃがいも | キャベツ にんじん たまねぎ しめじ にんじん もやし ★きゅうり こまつな とうもろこし |
| 17 水 | ごはん ぎゅうにゅう とりじゃがトマト ハムステーキ コールスローサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ★みそ ハム | ★こめ じゃがいも こめあぶら さとう | たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ★きゅうり トマト とうもろこし |
| 18 木 | ごはん ぎゅうにゅう とうふとえのきのすましじる さかなとだいずのあまみそがらめ さんしよくおひたし | ぎゅうにゅう もめんどうふ わかめ ぶり ★だいず ★みそ | ★こめ でんぶん ごま さとう こめあぶら こめこ | えのきたけ たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん |
| 19 金 | ~New膳の日~ まめつこゆかりごはん ぎゅうにゅう さんさいのたきあわせ さけのマヨネーズやき きゅうりのしおこうじづけ ヨーグルト | ぎゅうにゅう あつあげ さけ ヨーグルト ★みそ ★だいず | ★こめ じゃがいも ★しおこうじ こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ | たけのこ ふき にんじん あかしそ ★きゅうり |
| 22 月 | 入善とみさん(曇×3)の日 ごはん ぎゅうにゅう ごもくみしる ぶたにくのしょうがやき はるさめサラダ | ぎゅうにゅう もめんどうふ ぶたにく ★みそ | ★こめ はるさめ でんぶん ごまあぶら さとう | たまねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが キャベツ ★きゅうり |
| 23 火 | ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ とりのからあげ ナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | ★こめ でんぶん ごま こめあぶら さとう こめこ ワントン ごまあぶら | もやし にんじん キャベツ ねぎ しょうが ★きゅうり たけのこ |
| 24 水 | ごはん ぎゅうにゅう しらたまだんごじる さわらのごまみそやき コーンいりおひたし | ぎゅうにゅう うすあげ さわら ★みそ | ★こめ しらたまもち さとう ごま | はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく ★きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん こまつな |
| 25 木 | ごはん ぎゅうにゅう こめこポタージュ テリやきチキン はりはりソテー | ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン ウインナー | ★こめ じゃがいも でんぶん こめあぶら こめこ | もやし ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン パセリ きりぼしだいこん |
| 26 金 | ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに あかうおのかばやき キャベツのごまこんぶ | ぎゅうにゅう あつあげ ★だいず ぶたにく ひじき あかうお こんぶ | ★こめ こんにやく こめあぶら さとう ごま でんぶん こめこ | にんじん しょうが ごぼう ★きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな さやいんげん |
| 29 月 | ごはん ぎゅうにゅう たまごとトマトのスープ ハンバーグ こんにやくサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく たまご | ★こめ こんにやく さとう ごまあぶら ぼんこ マーガリン | たまねぎ にんじん キャベツ だいこん とうもろこし ★きゅうり トマト |
| 30 火 | ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに やきししゃも ごまずあえ | ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ししゃも | ★こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん ごま | にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ ★きゅうり こまつな |
| 31 水 | しょうごはん ぎゅうにゅう カレーうどん いかのてんぷら きざみあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく いか | ★こめ うどん こめあぶら じゃがいも こむぎこ カレールー | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ★きゅうり しょうが |

都合により献立を変更することがあります

今月の地場産食材：(★印)
こめ・しおこうじ・みそ
だいず・きゅうり

今月の『New膳の日』より
~ぎゅうりの
塩こうじ漬け~



今月は入善産のきゅうりと入善米で作った塩こうじを使った『ぎゅうりの塩こうじ漬け』です。夏が旬のきゅうりですが、給食では5月~7月まで入善産のきゅうりを提供します。しゃきっとした歯ごたえが特徴で、利尿作用があるので熱をもった体を冷やして、夏バテを予防する効果があります。入善産の塩こうじと一緒に食べて、暑い季節も元気に過ごしましょう。