りんごの花

平成30年度 5月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

「こどもの日」の行事食～健やかな成長に願いを込めて～

七飯町の学校給食では、こどもの日の行事食として、5月2日に「若竹汁」と「ぶりの照り焼き」を献立に取り入れました。若竹汁は、成長のシンボル“たけのこ”が入ったすまし汁、“ぶり”は出世魚と呼ばれる魚で、縁起の良い食べ物とされ、こどもの日に食べられてきました。おかか和えの“かつお”も同様の意味合いがあります。子どもたちの健やかな成長に願いを込めた給食メニューです。ご家庭でも、ぜひ話題にしてみてください。

今月の『七飯産の日』は、2日間です。七飯産の食材をたっぷり使ったメニューをお楽しみに！

七飯町学校給食センター

日 曜	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (火)	ぎゅうにゅう はるキャベツとえびのスパゲッティ だいずコロッケ オレンジ	 スパゲッティ,オリーブオイル,あぶら じゃがいも,こむぎこ,パンこ,あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン,えび だいず,スキムミルク	 ベーコン,えび オレンジ
2 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう わかたけじる ぶりのてりやき しろかぶときゅうりのおかかあえ	せいはくまい, さとう さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく,わかめ ぶり かつおぶし,ほしえび	 たけのこ,にんじん,えのきだけ,みつば しろかぶ,かぶのは,きゅうり
7 (月)	ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ キウイフルーツ	 でんぷん せいはくまい,しろごま,さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ,はんぺん,うずらたまご ぶたにく,だいず	 ながねぎ,にんじん ながねぎ,もやし,にんじん,さんさい,しょうがたけのこ,ほうれんそう,にんにく キウイフルーツ
8 (火)	ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう コーンポタージュ ジャーマンポテト りんご・くろまめきなこクリーム	こむぎこ バター,こむぎこ,あぶら じゃがいも,バター さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう,スキムミルク,クリーム,しろはなまめ,いんげんまめ ベーコン くろまめ,スキムミルク	 とうもろこし,たまねぎ たまねぎ,パセリ りんご
9 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう こんさいのごまじる さんまのかばやき キャベツのあさづけ	せいはくまい じゃがいも,しろごま あぶら,さとう,でんぷん,しろごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ,しろみそ さんま	 だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ キャベツ,にんじん
10 (木)	ぎゅうにゅう たまごとじうどん あげごぼうのごまがらめ あまなつみかん	 うどん,でんぷん でんぷん,あぶら,さとう,はちみつ,ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく,たまご だいず	 ながねぎ,ほししいたけ,しめじ ごぼう,しょうが あまなつみかん
11 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう えびたまとうふ こうなごつくだに こまつなともやしのごまあえ	せいはくまい でんぷん,あぶら さとう,しろごま しろごま,さとう	ぎゅうにゅう えび,とうふ,たまご こうなご	 ながねぎ,ほししいたけ,えのきだけ,さやいんげん こまつな,もやし
14 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが からふとししゃもフライ ほうれんそうともやしのおひたし	せいはくまい, じゃがいも,さとう こむぎこ,パンこ,あぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく からふとししゃも かつおぶし	 たまねぎ,しらたき,さやいんげん ほうれんそう,もやし
15 (火)	ツイストパン　ぎゅうにゅう しろかぶスープ オープンオムレツ りんご	こむぎこ オリーブオイル	たまご,ぎゅうにゅう ベーコン たまご,ぎゅうにゅう,チーズ,ウインナーソーセージ,クリーム	 しろかぶ,かぶのは,たまねぎ,にんじん たまねぎ,トマト,ほうれんそう りんご
16 (水)	**ななえさんの日**　ぎゅうにゅう ハッシュドビーフライス だいこんサラダ ヨーグルト	 **せいはくまい,じゃがいも**,バター,あぶら,こむぎこ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう **ぎゅうにく** ヨーグルト	 にんじん,たまねぎ,トマト,たけのこ,グリンピース,**おうさましいたけ** **だいこん**, とうもろこし
17 (木)	ぎゅうにゅう かんとんめん あげギョーザ きゅうりのなんばんづけ	 ちゅうかめん,ごまあぶら,でんぷん こむぎこ,あぶら,パンこ さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく,うずらたまご たまご,とりにく,ぶたにく くきわかめ	 はくさい,ながねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが キャベツ,にら,にんにく きゅうり

こんげつのもくひょう
「たべもののはたらきをしろう！」

食べ物には、大きく分けて3つの働きがあります。「熱や力になるもの」「血や筋肉や骨になるもの」「体の調子を整えるもの」です。毎月の献立でも分けて書いているので、気を付けて見てみてください！

日 曜	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう にらのみそしる ぶたにくとあげじゃがのくろずいため オレンジ	せいはくまい でんぷん,あぶら,じゃがいも,ごまあぶら,さとう	ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ,しろみそ ぶたにく	 にら,ながねぎ にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,アスパラガス,しめじ オレンジ
21 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる みそおでん ミニトマト	せいはくまい でんぷん さとう,あぶら	ぎゅうにゅう とうふ,たまご あかみそ,こんぶ,あげかまぼこ,がんもどき	 こまつな,ながねぎ,ほししいたけ こんにゃく,にんじん,だいこん,しょうが トマト
22 (火)	コッペパン　ぎゅうにゅう オニオンガーリックスープ マカロニグラタン りんご	こむぎこ オリーブオイル マカロニ,あぶら,バター, こむぎこ,パンこ	たまご,ぎゅうにゅう ベーコン ウインナーソーセージ,ぎゅうにゅう,スキムミルク, クリーム,しろはなまめ,いんげんまめ,チーズ	 たまねぎ,にんじん,パセリ,にんにく たまねぎ,にんじん,しめじ, ピーマン りんご
23 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう どさんこじる さばのしおやき くきわかめのきんぴら	せいはくまい じゃがいも,バター,ごまあぶら さとう,ごまあぶら,しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく,しろみそ さば くきわかめ	 たまねぎ,もやし,にんじん,とうもろこし,しょうが,にんにく,アスパラガス
24 (木)	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース いかフリッター しんたまねぎとアスパラのサラダ	 スパゲッティ,オリーブオイル,あぶら こむぎこ,でんぷん,あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず,こなチーズ いか,たまご まぐろのあぶらづけ	 にんじん,たまねぎ,グリンピース,トマト たまねぎ,キャベツ,アスパラガス,あかピーマン
25 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう かんこくふうすきやき いりこポテト オレンジ	せいはくまい しろごま,ごまあぶら,さとう じゃがいも,あぶら,さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず,こうなご,あおのり	 しらたき,はくさい,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,しめじ,にんにく,しょうが,りんご オレンジ
28 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう ふきのみそしる ごもくに さんまかんろに	せいはくまい じゃがいも,あぶら,さとう 水あめ,さとう	ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ,しろみそ ちくわ,だいず,がんもどき,ひじき さんま	 ふき,ながねぎ にんじん,ごぼう,つきこんにゃく
29 (火)	ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう しろかぶシチュー ホタテのこうそうパンこやき さつまいもフレンチ	こむぎこ バター,こむぎこ,あぶら マヨネーズ(エッグケア),パンこ さつまいも,あぶら	ぎゅうにゅう とりにく,ぎゅうにゅう,スキムミルク,クリーム,しろはなまめ,いんげんまめ ほたてがい	 しろかぶ,しめじ,とうもろこし,にんじん,たまねぎ にんにく
30 (水)	**ななえさんの日**　ごはん　ぎゅうにゅう なめことたまごのスープ ぎゅうにくとアスパラの オイスターソースいため りんご	せいはくまい でんぷん さとう,でんぷん,あぶら	ぎゅうにゅう **たまご**,はんぺん **ぎゅうにく**	 **なめこ**,ながねぎ,みつば アスパラガス,たまねぎ,しょうが, にんにく,**おうさましいたけ**,たけのこ りんご
31 (木)	ぎゅうにゅう みそラーメン あげえびシューマイ だいこんナムル	 ちゅうかめん,あぶら こむぎこ,でんぷん,あぶら しろごま,ごまあぶら,さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく,やきかまぼこ,しろみそ,あかみそ えび,たらすりみ	 ながねぎ,にんじん,もやし,しょうが,にんにく キャベツ,にら,にんにく だいこん,にんじん

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン A(レチノール当量)	B1	B2	C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	613	24.5	20.8	363	2.1	196	0.35	0.54	30	4.4	2.5

今月の「ななえさんの日」は、16日 と 30日 です！

今月のメニューは、牛肉を使った「ハッシュドビーフライス」と旬のアスパラを使った「牛肉とアスパラのオイスターソース炒め」、そして七飯産のなめこと卵を使ったスープ、「大根サラダ」です。どれも地場産物をたっぷり使った料理です。味わって食べてください！！

今月の七飯産

ぎゅうにく，たまご，おうさましいたけ，なめこ，しろかぶ，だいこん，ほうれんそう，アスパラガス
とうふ，あぶらあげ，こんにゃく，しらたき，うどん，ちゅうかめん の使用を予定しています。