



日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質 脂質
1木	シシジューシー		豚肉,昆布,かまぼこ	米,こめサラダ油	根しょうが,にんじん,万能ねぎ	746 kcal
	生揚げの中華煮		生揚げ,豚肉	こめサラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油	根しょうが,にんじん,こまつな,長ねぎ,たけのこ,干し椎茸	33.7 g
	もずく入りかき玉汁		もずく,たまご	でんぷん	こまつな,長ねぎ	25.0 g
2金	グリーン蒸しパン		たまご,調製豆乳,調理牛乳,サラダチーズ	小麦粉,三温糖,バター	こまつな	692 kcal
	たこのマリネサラダ		ゆでたこ	三温糖,オリーブ油	にんじん,コーン,きゅうり,玉ねぎ,レモン	29.1 g
	キャベツのカレーポトフ		豚肉,ベーコン,ウィンナー	こめサラダ油,じゃがいも	根しょうが,セロリー,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	28.6 g
3土	<b>運動会 (お弁当をお持ちください)</b>					
5月	<b>振替休業日</b>					
6火	揚げ大豆ご飯		大豆	米,麦,でんぷん,揚げ油,三温糖		743 kcal
	トマト入り海藻オムレツ		豚ひき肉,大豆,たまご,海藻ミックス,ひじき,粉チーズ	こめサラダ油	玉ねぎ,トマト,ほうれんそう	28.5 g
	五目汁		鶏肉,かまぼこ		にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,長ねぎ	26.7 g
7水	<b>運動会予備日 (お弁当をお持ちください)</b>					
8木	ポークカレーライス		豚肉	米,麦,じゃがいも,こめサラダ油,小麦粉,なたね油,バター	玉ねぎ,にんじん,にんにく,根しょうが	882 kcal
	コロコロサラダ		ポークハム	なたね油	だいこん,にんじん,きゅうり,えだまめ	22.1 g
	さわやかポンチ			三温糖	みかん缶,パイン缶,黄桃缶	22.6 g
9金	ピザトースト		ウィンナー,シュレットチーズ	食パン,こめサラダ油	玉ねぎ,ほんしめじ	848 kcal
	かみかみサラダ		さきいか,焼き竹輪	こめサラダ油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,キャベツ	34.3 g
	コーンチャウダー		鶏肉,調理牛乳	じゃがいも,こめサラダ油,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,コーン,えだまめ,パセリ	27.1 g
12月	大根スパゲティ		ツナ	スパゲティ,こめサラダ油,バター,三温糖	玉ねぎ,だいこん	799 kcal
	豆と小魚入り大学芋		大豆,かえり煮干し	さつまいも,でんぷん,揚げ油,三温糖		31.0 g
	ワカメスープ		鶏肉,わかめ,☆なると,豆腐	ごま油	長ねぎ,根しょうが,にんにく	31.5 g
13火	ごはん			米		714 kcal
	四川豆腐		豆腐,豚肉	こめサラダ油,三温糖,でんぷん	こまつな,干し椎茸,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,根しょうが,にんにく	28.4 g
	中華サラダ		ポークハム	こめサラダ油,三温糖,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,えのきたけ,黒きくらげ	18.3 g
	メロン				メロン	
14水	麦ご飯			米,麦		748 kcal
	白身魚のバーベキューソース		もうかさめ	焼き油,三温糖	根しょうが,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ,レモン果汁	30.4 g
	じゃがいものごまサラダ		ポークハム	じゃがいも,ごま,マヨネーズ,三温糖	きゅうり	26.7 g
	大根のみそ汁		生揚げ,わかめ,田舎みそ,麦みそ		だいこん,だいこん葉	
15木	ごはん			米		762 kcal
	いかのレモン風味		いか	でんぷん,揚げ油,三温糖	レモン	30.5 g
	つくだにサラダ		塩昆布,かつお節,チリメンジャコ	ごま,三温糖,なたね油	だいこん,きゅうり,にんじん	24.2 g
	けんちん汁		鶏肉,豆腐	こめサラダ油,じゃがいも,こんにゃく	根しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	
16金	きびわかめご飯		炊き込みわかめ	米,きび		780 kcal
	かつおと野菜の煮物		かつお	揚げ油,でんぷん,小麦粉,じゃがいも,こんにゃく,三温糖	根しょうが,にんじん,ごぼう,たけのこ,だいこん,干し椎茸,さやいんげん	29.9 g
	五目呉汁		大豆,豚ひき肉,赤みそ	こめサラダ油,こんにゃく	根しょうが,にんじん,だいこん,干し椎茸,こまつな	26.4 g

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1和牛・ たんぱく質 脂質
19月	カレーピラフ		鶏肉	米,麦,オリーブ油,こめサラダ油	玉ねぎ,にんじん,コーン,ピーマン,マッシュルーム,干しぶどう,パセリ	807 kcal
	シャキシャキスープ		ベーコン	こめサラダ油	キャベツ,レタス,玉ねぎ,にんじん	20.8 g
	さつまいもチップス			さつまいも,揚げ油,粉糖		26.7 g
20火	ブラジル料理			米,こめサラダ油	玉ねぎ,にんにく	760 kcal
	ブラジル風ご飯					
	フェイスジョアータ		うずら豆,豚肉,ベーコン,ウィンナー	こめサラダ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,パセリ	25.4 g
	にんじンドレッシングサラダ			三温糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	23.2 g
	あじさいゼリー		粉寒天,粉ゼラチン,乳酸菌飲料	三温糖	ぶどうジュース	
21水	はちみつレモントースト			食パン,はちみつ,ソフトマーガリン	レモン	794 kcal
	満点サラダ		大豆,ひじき	てんぷん,揚げ油,こめサラダ油,三温糖,ごま	キャベツ,だいこん,にんじん	27.2 g
	ハッシュ・ド・ポーク		豚肉	じゃがいも,こめサラダ油,バター,なたね油,小麦粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,トマトジュース	30.5 g
22木	野沢菜チャーハン		豚肉,かまぼこ,たまご	米,こめサラダ油	にんじん,干し椎茸,長ねぎ,のぎわな漬,にんにく,根しょうが	675 kcal
	バンバンジー		鶏ささ身	三温糖,ごま油,ごま	きゅうり,キャベツ,根しょうが,長ねぎ	26.7 g
	春雨スープ		ベーコン	こめサラダ油,はるさめ	根しょうが,にんじん,キャベツ,こまつな,長ねぎ	21.8 g
23金	きんぴらご飯		豚肉	米,麦,しらたき,こめサラダ油,三温糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん	744 kcal
	さばのごまだれ焼き		さば	三温糖,ごま,焼き油		29.5 g
	すまし汁		豆腐		たけのこ,えのきたけ,にんじん,はくさい,こまつな	29.9 g
	キャベツの和風サラダ		チリメンジャコ	こめサラダ油,三温糖	キャベツ,玉ねぎ,にんじん	
26月	ご飯			米		794 kcal
	ハンバーグステーキ		豚ひき肉,たまご	パン粉,焼き油	玉ねぎ,にんじん	31.1 g
	ジャーマンポテトサラダ		ベーコン	じゃがいも,こめサラダ油,なたね油	玉ねぎ	26.7 g
	大根と豆腐のみそ汁		豆腐,赤みそ,白みそ		だいこん,だいこん葉,ほんしめじ	
27火	<b>期末考査1日目 (給食はありません)</b>					
28水	<b>期末考査2日目 (給食はありません)</b>					
29木	ご飯			米		832 kcal
	あじフライ		あじ,たまご	小麦粉,パン粉,揚げ油		32.7 g
	兵庫県郷土料理		油揚げ	そうめん	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,万能ねぎ	23.6 g
	ばち汁				とうもろこし	
30金	冷やしきつねうどん		油揚げ,くわがめ	うどん,三温糖	もやし,にんじん,きゅうり	872 kcal
	とりの照り焼き		鶏肉	焼き油	根しょうが	33.8 g
	水無月		甘納豆	小麦粉,上新粉,上白糖		29.9 g

\*材料の都合により献立を変更することがあります。 \*調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。  
\*食材は果物以外全て加熱しています。

## 《 献立メモ 》

### フェイスジョアータ 20日

フェイスジョアータは、豆と肉を煮込んだブラジルの代表的な料理です。伝統的な作り方では、牛肉の他、豚の足、耳やしっぽなどの部位がつかわれています。ブラジルでは、食堂から高級レストランまで様々な場所で食べることができます。また、ブラジル以外のポルトガル、アンゴラ、東ティモールなどでも食べられ、各国で独自に発展し、シーフードや野菜だけのフェイスジョアータもあるそうです。バターライスやパン、バターやベーコンで炒めたキャッサバなどと一緒に食べるそうです。

### ばち汁 29日

兵庫県播州地方のそうめんは『搦保乃糸』の名前で知られています。そうめんを作るときは、2本のくだに8の字に生地をかけ、少しずつ細くのはしていきます。この時、両端のUの字になった部分を切り落とします。これが、『ばち』です。三味線をひくのに使う『ばち』に似た形なので、この名前がついたそうです。『ばち』の部分はそうめんよりコシが強く、粘りがあります。そうめん作りとともにばち汁は郷土料理として親しまれてきたそうです。

## 5月に使われた地場野菜

### 《田倉農園》

スナップエンドウ  
ほうれん草・小松菜

### 《和ファーム》

大根・キャベツ



## 今月の地場野菜

### 【田倉農園】

玉ねぎ・きゅうり  
ほうれん草

### 【和ファーム】

大根・キャベツ  
とうもろこし

