



令和6年

# 5月 給食こんだて表

香春町学校給食センター

毎月19日は食育の日

日曜	行事等	主食など	おかず	牛乳	黄色の食品 熱や力のもとになる	赤色の食品 血や肉や骨になる	緑色の食品 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
1 水	行事食 八十八夜 ★対応食★ (乳)	ワンローフパン (いちごジャム)	春キャベツのスープ 春キャベツのサラダ 金時豆のコロッケ かぼちゃサラダ 八女茶ムース		ワンローフパン いちごジャム サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 金時豆 鶏肉	かぼちゃ 枝豆 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	<b>5月5日・こどもの日</b> 5月5日はこどもの日で、こどもの成長と幸せを願いお祝いする行事です。端午の節句ともいいます。給食では、7日に、柏餅を予定しています。柏餅はかしわの葉が新芽が出るまで落ちないので子孫繁栄の意味を込めて食べられています。
2 木					<b>歓迎遠足</b>			
7 火	行事食 子どもの日	たけのこごはん	けんちん汁 いわしの梅煮 かしわもち 柏餅		米 砂糖 柏餅	牛乳 油揚げ いわし 鶏肉 豆腐 油揚げ	たけのこ 枝豆 しいたけ 人参 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	
8 水	★対応食★ (乳)	ミルクねじりパン	さつまいものクリームスープ ホキ天玉揚げ キャベツとコーンのソテー		ミルクねじりパン サラダ油 ジャガイモ さつまいも	牛乳 ホキ 鶏肉 生クリーム	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 人参 グリンピース	
9 木		ごはん (お茶はっば)	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 (後期) 発芽玄米入りつくね		米 ごま じゃがいも	牛乳 わかめ ツナ 鶏肉 厚揚げ 豚肉	きゅうり 人参 玉ねぎ 枝豆 糸こんにゃく	★10日 郷土料理・宮崎県 チキン南蛮は、宮崎県の延岡市の洋食店の賄い料理として作られたのが始まりとされています。
10 金	郷土料理 宮崎県	ごはん	切り干し大根のみそ汁 チキン南蛮(ノンエッグ 外別) 日向夏ゼリー		米 砂糖 ノンエッグタルタルソース	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ この米みそ	生姜 玉ねぎ 人参 切り干し大根 小松菜 キャベツ ねぎ 日向夏	
13 月	かみかみデー たくあん	ごはん	豆腐とじゃがいものみそ汁 さばゆずみそ煮 たくあん和え		米 じゃがいも	牛乳 さば かつおぶし 豆腐 油揚げ 米みそ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜	★30日 郷土料理・岐阜県 野菜と鶏肉に特製のたれを絡めて炒めたものが「鶏ちゃん」です。岐阜県の一部で食べられていた、ジンギスカンをまねて作られたものが始まりといわれています。
14 火		麦ごはん	ジャージャン豆腐 春雨の酢の物		米 麦 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	たけのこ 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり にんにく きくらげ	
15 水		減量パン	肉うどん ブロッコリーとツナのサラダ (後期) ミートボール		パン 乾めん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 牛肉 かまぼこ ツナ	人参 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー とうもろこし	
16 木		ごはん	菜の花のすまし汁 豚肉と糸こんにゃくのソテー (後期) さば塩焼き		米 砂糖 サラダ油	牛乳 さば 豚肉 豆腐 わかめ	糸こんにゃく 人参 レンコン 生姜 菜の花 玉ねぎ ねぎ	★27日 世界の料理・大韓民国 スンドゥブチゲは、スンドゥブ=豆腐(おぼろ豆腐のようなもの)、チゲ=鍋料理という意味です。肉、海鮮、野菜などを立たせて作った料理です。韓国の家庭でもよく食べられています。
17 金	春の食べ物 グリンピース	グリンピース ごはん	厚揚げとなすのみそ汁 和風おろしハンバーグ		米 砂糖 じゃがいも	牛乳 厚揚げ 米みそ 豚肉 鶏肉	グリンピース 大根 玉ねぎ なす キャベツ	
20 月		ごはん	もずくのすまし汁 鶏のからあげ ツナと野菜の和風和え		米 でん粉 小麦粉 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 ツナ もずく かまぼこ	生姜 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ エノキ ねぎ	
21 火		ごはん	五目汁 いわし生煮 あさりと野菜の和え物		米 砂糖 サラダ油	牛乳 いわし あさり 白す干 鶏肉 豆腐	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき たけのこ 小松菜	<b>5月1日は "八十八夜"です!</b> 八十八夜とは、立春から数えて、88日目にあたる日のことです。春から初夏へと移り変わる季節です。この時期には、「新茶」が収穫されます。初物のお茶(=新茶)を飲むと、1年間無病息災で過ごすことができるとい言い伝えもあり、昔から大切に飲まれてきました。 <b>1日</b> に八女茶を使った、 <b>八女茶ムース</b> を提供します。
22 水	★対応食★ (卵)	ライ麦食パン	オニオンスープ ほうれん草オムレツ ハムサラダ(後期) ミニフィッシュ		ライ麦パン サラダ油	牛乳 卵 ツナ 鶏肉	キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり しめじ 玉ねぎ パセリ	
23 木		ごはん	小松菜のみそ汁 カツオ照焼き れんこんのきんぴら		米 砂糖 ごま ごま油	牛乳 かつお 角天ぷら 豆腐 油揚げ 米みそ	レンコン 人参 インゲン 玉ねぎ エノキ 小松菜	
24 金		麦ごはん	ポークカレー 海藻とツナのサラダ		米 麦 ジャガイモ サラダ油	牛乳 豚肉 海藻サラダ ツナ	人参 玉ねぎ グリンピース レーズン キャベツ きゅうり	
27 月	世界の料理 大韓民国	ごはん	スンドゥブチゲ チャブチエ (後期) いかネギやき		米 サラダ油 砂糖 ごま油 春雨	牛乳 いか 豚肉 あさり 豆腐 米みそ 牛肉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン きくらげ 白菜 しめじ たら ねぎ	
28 火	★対応食★ (卵)	ごはん	大豆の五目煮 県産野菜の卵焼き ブロッコリーの和え物		米 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 大豆 角天ぷら 昆布	ブロッコリー ごぼう 人参 レンコン こんにゃく いんげん	香春・田川でとれる 野菜 ~道の駅香春より~
29 水		減量黒糖食パン	和風山菜スパゲティ レンコンとさつまいものり塩		黒糖食パン さつまいも でん粉 スパゲティ オリーブ油	牛乳 青のり ベーコン	レンコン しめじ えのき 山菜 玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 豆腐 きゅうり さつまいも 米みそ なす じゃがいも ピーマン 七分づき米
30 木	郷土料理 岐阜県	ごはん	じんだ汁 けいちゃん		米 サラダ油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 みそ 厚揚げ 豆乳	にんにく 生姜 りんご キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 小松菜	
31 金		七分づきごはん	じゃがいものみそ汁 豚肉の生姜焼き		七分づき米 砂糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 豚肉 厚揚げ この米みそ	玉ねぎ 人参 生姜 えのき 小松菜	

材料の都合により献立が変わることがあります。 ※ ( ) 中の食材は、小袋で別つけです。