

5月 予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 カレー豆腐 マンナンサラダ 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうふ ロースハム のり ごはん こま たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	2 ごはん 牛乳 すいとん汁 鮭のみそマヨ焼き かしわもち 牛乳 さけ みそ とりにく じゃがいも かまぼこ ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも トック かしわもち ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ	憲法記念日 ★今月使用の由布市産の食材・・・ねぎ、パプリカ、大根 ★献立表は、主な材料をのせています。 材料の詳細な内容が必要な方は学校へ連絡してください。	みどりの日	子どもの日
8 ごはん 牛乳 卵入り粉高野汁 和風ハンバーグ お祝いいちごゼリー(幼のみ) 牛乳 とりにく かまぼこ たまご こなごうやどうふ ハンバーグ ごはん いちごゼリー たまねぎ にんじん こまつな だいこん	9 とりそぼろ丼 (ごはん・とりそぼろ) 牛乳 玉ねぎのみそ汁 甘酢和え 牛乳 とりにく たまご みそ じゃがいも あぶらあげ どうふ ごはん こま じゃがいも たまねぎ いんげん ほししいたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	10 コッペパン 牛乳 チーズ入りチリコンカン コーンサラダ 牛乳 ぎゅうにく だいす チーズ ロースハム コッペパン たまねぎ にんじん トマト グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	11 ごはん 牛乳 中華コーンスープ タラと大豆のびりから揚げ 牛乳 ベーコン たら だいす ごはん あぶら たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ パプリカ	12 ごはん 牛乳 肉じゃが 梅サラダ 牛乳 ぎゅうにく さつまあげ けずりぶし(まぐろ) ロースハム ごはん じゃがいも こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり かりかりうめ
15 ごはん 牛乳 八宝菜 ぎょうざ きゅうりのかりこり漬け 牛乳 いか ぶたにく うずらたまご ぎょうざ ごはん こま ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり	16 ごはん 牛乳 白玉団子スープ 豚肉のみそ炒め みかんジュース(中のみ) 牛乳 ワカメ ぶたにく みそ ごはん しらたまだんご しめじ にんじん こまつな たまねぎ もやし キャベツ パプリカ みかんジュース	17 ミルクパン 牛乳 ラビオリのコンソメスープ ほうれん草オムレツ トマトソース 牛乳 ホークウインナー オムレツ ミルクパン ラビオリ たまねぎ しめじ にんじん トマト マッシュルーム	18 ごはん 牛乳 貝だくさんみそ汁 赤魚の南蛮漬け 牛乳 あぶらあげ どうふ みそ ワカメ あかうお ごはん じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ	19 ビビンバ丼 (ごはん・ビビンバの具) 牛乳 ワカメスープ 牛乳 ぶたにく わかめ ぎゅうにく ごはん こま ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ えのきだけ みずむらび ちんげんさい もやし
22 ごはん 牛乳 豚汁 莖わかめの炒め煮 ヨーグルト 牛乳 ぶたにく どうふ みそ とりにく きゅうり ワカメ あぶらあげ ヨーグルト ごはん じゃがいも こんにゃく ごぼう もやし にんじん ねぎ いんげん	23 ごはん 牛乳 マーボー春雨 もやしのごま和え 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく みそ ロースハム ごはん はるさめ こま たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ きゅうり もやし	24 丸パン(コッペ横割わり) 牛乳 トマトスープ 白身魚フライ・1食タルタルソース スチームキャベツ 牛乳 ぶたにく ベーコン ホキフライ パン あぶら ノンエッグタルタル たまねぎ セロリ にんじん トマト キャベツ	25 ごはん 牛乳 ビーフカレー 野菜サラダ 牛乳 ぎゅうにく ロースハム ごはん じゃがいも たまねぎ にんじん えだまめ パプリカ キャベツ りんごピューレ	26 ごはん 牛乳 けんちん汁 県産さばのみそ焼き 牛乳 とりにく どうふ あぶらあげ さば みそ ごはん 【作り方】 ①温かいごはんに、ゆかりの素と角切り チーズを混ぜる。 ②手巻き用のりに巻いてできあがり！ ～のりの大きさや形や巻き方は自由に 工夫してください～ 自分だけのオリジナルおにぎりを 作ってみては…
29 ごはん 牛乳 さつま汁 いわしの梅煮 牛乳 とりにく あぶらあげ みそ いわし ごはん さつま汁 こんにゃく ごぼう ほししいたけ しめじ にんじん ねぎ	30 ごはん 牛乳 うま煮 ごまじゃこサラダ 牛乳 とりにく きぬあつあげ ちりめん ごはん じゃがいも こま こんにゃく ごぼう にんじん しめじ いんげん キャベツ こまつな	31 黒糖パン 牛乳 新じゃがのシチュー 豆とツナのサラダ 牛乳 とりにく だいす ツナ 黒糖パン じゃがいも なまクリーム パター ノンエッグマヨネーズ たまねぎ しめじ にんじん コーン グリーンピース えだまめ キャベツ きゅうり	 *牛乳は毎日つきます。 ♥ 血・骨・肉をつくる(赤) ★ エネルギーのもとになる(黄) (^_^)体の調子を整える(緑)	



新しい学年やクラスに慣れてきたころでしょうか。家庭でも4月5月の給食のことを話題にさせていただき、食から家族の会話が広がることを願っています。

食事の基本～あいさつをきちんとしましょう！！

食事のあいさつの意味を知っていますか？



「いただきます」
山のてっぺんを「頂(いただき)」といいますが、昔貴重な品物をもたらす時、1度頭の上に掲げ、かしくまってもらったことから生まれた言葉です。さらに食事で動物や植物の命をいただいていること、また食事を作ってくれる人や食事ができることへの感謝の気持ちを込めたあいさつです。

はしとなかよくなるよう！

いろいろな使い方ができる はし

はしについてもおたよりで随時取り上げていきます！



つまむ はさむ きる くるむ

朝ごはんを食べると、脳やからだが目覚め、1日を元気にスタートさせることができます。また、生活リズムを整えるためにも朝食は大事です。今年度は簡単にできる朝食レシピを毎月紹介していきます！

朝食レシピ

しそチーズおにぎり

【材料4人分】

- ごはん 4杯
- ゆかりごはんの素 適量
- 角切りチーズ 50g
- 手巻き用のり 2枚

【作り方】

- ①温かいごはんに、ゆかりの素と角切りチーズを混ぜる。
- ②手巻き用のりに巻いてできあがり！～のりの大きさや形や巻き方は自由に工夫してください～自分だけのオリジナルおにぎりを作ってみては…

納豆サラダ

【材料4～6人分】

- 納豆 2パック
- かいわれ大根 1パック
- かにかまぼこ 2本
- マヨネーズ 大さじ1
- 納豆のタレ

【作り方】

- ①かいわれ大根は、根を切り落として洗い、半分に分ける。
- ②かにかまぼこは、1/3に切り、ほぐす。
- ③納豆は、タレを入れてよく混ぜる。
- ④食べる直前に①②③を混ぜ合わせ、マヨネーズで味付けをする。