

# 5月の給食献立表



令和3年度

小川町学校給食センター

日 曜	献立名				材 料 名		
	主 食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)
6 木	しょくパン	牛乳	ジャム	スパゲッティミートソース フランクフルト ヨーグルト	牛乳 ぶたにく チーズ フランクフルト ヨーグルト	しょくパン ジャム あぶら スパゲッティ	にんじん たまねぎ トマト セロリー にんにく
7 金	ごはん	牛乳		わかたけじる ピーマンのにくづめフライ あつあげのカレーいため	牛乳 とうふ わかめ ピーマンのにくづめフライ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さとう カレーこ	にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんにく
10 月	ごはん	牛乳		こんさいのごまじる たらのなんばんづけ いとこんにやくのもの	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく たらでんぷんつき	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ ピーマン ながねぎ ごぼう
11 火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ごま ドレッシング	とうふラーメン タコがたたこやき ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ タコがたたこやき	ホットちゅうかめん ごまあぶら でんぷん たこやきのかわ ドレッシング	にんにく ねしょうが にんじん もやし ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり ごぼう
12 水	ごはん	牛乳	ソース	だんごじる ポテトコロッケ やさしいため	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく	ごはん あぶら こんにやく しらたまだんご ポテトコロッケ	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ もやし こまつな ピーマン
13 木	くろパン	牛乳	イタリアン ドレッシング	パンプキンスープ コーンフライ イタリアンサラダ ㊤アーモンドフィッシュ	牛乳 とりにく スープの中の牛乳 ㊤かたくちいわし	くろパン あぶら ホワイトルウ ドレッシング コーンフライ ㊤アーモンド	たまねぎ セロリー かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり きピーマン とうもろこし
14 金	ごはん	牛乳	マヨネーズ	ハヤシライス オムレツ カリフラワーサラダ	牛乳 ぶたにく オムレツ だいず	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ マヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト セロリー カリフラワー ブロッコリー
17 月	ちやめし	牛乳	ごま ドレッシング	とんじる さんまのおかか わかめサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ わかめ さんまのおかか	ちやめし あぶら じゃがいも こんにやく ドレッシング	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ とうもろこし
18 火	じごなうどん	牛乳	わふう ドレッシング	カレーなんばん ポテトもち きりぼしだいこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さとう カレールウ でんぷん ポテトもち ドレッシング	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり キャベツ
19 水	ごはん	牛乳	ソース	たまねぎととうふのみそしる ささみカツ ごぼうとぶたにくのいりに	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ささみカツ ぶたにく	ごはん あぶら こんにやく さんおんとう ごま	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな ごぼう
20 木	バター コッペパン	牛乳	パンパンジー ドレッシング	クリームシチュー にくだんご こんにやくサラダ	牛乳 とりにく にくだんご しろはなまめ だいず シチューの中の牛乳	バターコッペパン あぶら じゃがいも ホワイトルウ こんにやく ドレッシング	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー キャベツ
21 金	ごはん	牛乳	ナムル ドレッシング	マーボーどうふ しゅうまい ナムル	牛乳 ぶたにく とうふ みそ しゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しゅうまいのかわ ドレッシング	にんにく ねしょうが にんじん ながねぎ いら もやし とうもろこし こまつな
24 月	ごはん	牛乳	ソース	だいこんのみそしる えびカツ ひじきとがんものいために	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ わかめ ひじき えびカツ がんもどき	ごはん あぶら こんにやく さんおんとう	にんじん だいこん こまつな ながねぎ
25 火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ちゅうか ドレッシング	みそラーメン あつやきたまご ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく みそ あつやきたまご だいず	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま ドレッシング	にんにく ねしょうが にんじん たまねぎ もやし とうもろこし いら キャベツ ブロッコリー
26 水	ごはん	牛乳	ソース	すいとん アジフィレフライ たけのことりにくのうまに	牛乳 ぶたにく アジフィレフライ とりにく	ごはん あぶら すいとん こんにやく さんおんとう	ごぼう にんじん こまつな ほししいたけ たけのこ だいこん
27 木	こどもパン スライス	牛乳		マカロニスープ ㊤スライスチーズ ハンバーグケチャップソースかけ ウインナーとブロッコリーのソテー	牛乳 とりにく ハンバーグ ウインナー ㊤スライスチーズ	こどもパンスライス あぶら マカロニ さとう	にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ ブロッコリー
28 金	ごはん	牛乳	パンパンジー ドレッシング	カレー ブロッコリーサラダ みかんゼリー	牛乳 ぶたにく カレーの中の牛乳	ごはん あぶら じゃがいも さとう カレールウ ドレッシング みかんゼリー	にんにく ねしょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし
31 月	ごはん	牛乳		わかめスープ レモンバジルチキン ピビンバ	牛乳 とりにく とうふ わかめ ぶたにく レモンバジルチキン	ごはん ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ こまつな にんにく ほうれんそう たけのこ もやし ながねぎ

実施回数 18回  
”はし”は毎日用意しましょう！  
※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。  
※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。★は小川町産の有機栽培野菜・〇は小川町産のおがわん野菜を予定しています。  
★毎月19日は食育の日です。今月は玉ねぎを使用します。★

※裏面もあります

## 毎月19日は「食育の日」

みんなの元気は地元野菜から  
～味わおう！食育の日はこの野菜



小川町マスコットキャラクター  
星夢(すたむ)ちゃん

小川町では、毎月19日(食育の日)前後に、小中学校と保育園の給食で統一食材を使った献立を提供することになっています。今月の食材は「玉ねぎ」です。  
5月19日(水)「玉ねぎと豆腐のみそ汁」に入っています。

玉ねぎは、和洋中を問わずどんな料理にもよく合います。近年では、じゃが芋、キャベツ、大根に次ぎ、国内で4番目に多く収穫される野菜です。玉ねぎを切ると涙が出ますが、これは硫化アリルという成分の影響です。これは、玉ねぎの独特の香りや辛み成分のもとです。玉ねぎの辛味が苦手という人も多いですが、玉ねぎは炒めることで甘くなり食べやすくなります。また、硫化アリルには、コレステロールの代謝をよくし、血液をサラサラにする効果があります。さらには、食欲増進、殺菌効果もあり、これからのジメジメとした梅雨の時期にはぴったりの食材です。

## 「食育の日給食」レシピ集

「食育の日給食」レシピ集ができました！  
QRコードを読み取り、ぜひご家庭でも作ってみてください♪



おうちでも  
作ってみてね!