

5月の給食献立表



令和4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)
2	月	ごはん	牛乳		けんちんじる あげぎょうざ ひじきとがんものいために	牛乳 とりにく がんもどき とうふ あぶらあげ ぶたにく ひじき ぎょうざ	ごはん あぶら さとう ぎょうざのかわ さとも こんにやく	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ
6	金	ごはん	牛乳	ふりかけ わふう ドレッシング	すいとん かますいそペフライ コーンサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ かますいそペフライ	ごはん あぶら すいとん ドレッシング	にんじん だいこん こまつな ブロッコリー とうもろこし カリフラワー
9	月	ごはん	牛乳		わかめスープ レモンバジルチキン ビビンバ	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 でんぶん さとう ごま	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく たけのこ もやし ながねぎ ほうれんそう
10	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	しお ドレッシング	みそラーメン やきチキンナゲット こんにやくサラダ	牛乳 ぶたにく みそ だいち チキンナゲット	ホットちゅうかめん あぶら こんにやく さとう ごま ドレッシング	にんじん ねしょうが にんにく キャベツ もやし とうもろこし にら こまつな
11	水	ごはん	牛乳		とうふとわかめのみそしる カツオのごまだれかけ ぶたにくとピーマンのいために	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ わかめ カツオでんぶんつき ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ こまつな にんにく ねしょうが ピーマン キャベツ
12	木	くろパン	牛乳	マヨネーズ	ミネストローネ オムレツデミグラスソースかけ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたにく だいち オムレツ	くろパン あぶら マカロニ さんおんとう さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ トマト ブロッコリー とうもろこし カリフラワー
13	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 もやしナムル	牛乳 ぶたにく とうふ しゅうまい みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん しゅうまいのかわ ごまあぶら ドレッシング	にんにく ねしょうが にんじん ながねぎ にら もやし とうもろこし こまつな
16	月	ごはん	牛乳	ごま ドレッシング	マカロニスープ ハンバーグケチャップソースかけ ごぼうサラダ	牛乳 ウインナー ハンバーグ	ごはん あぶら マカロニ さとう ドレッシング	にんじん もやし キャベツ こまつな とうもろこし きゅうり ごぼう
17	火	じごなうどん	牛乳	パンパンジー ドレッシング	カレーなんばん はるまき わかめサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ はるまき だいち わかめ	じごなうどん あぶら さとう でんぶん カレールウ はるまきかわ ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう ながねぎ もやし
18	水	ごはん	牛乳	ソース	こんさいのごまじる ポテトコロッケ あつあげのカレーいため	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら じゃがいも ごま ポテトコロッケ さとう カレーこ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ にんにく たまねぎ ピーマン
19	木	こどもパン スライス	牛乳	コーヒー 牛乳	やさいスープ ハムチーズフライ たまねぎたっぷりポークケチャップ	牛乳 とりにく とうふ ハムチーズフライ ぶたにく だいち	こどもパンスライス あぶら じゃがいも さとう カレーこ	にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー
20	金	ごはん	牛乳	ソース	ちゅうかスープ ささみカツ ㊤ひとくちチーズ きりぼしだいこんのもの	牛乳 とりにく とうふ ささみカツ ぶたにく だいち ㊤ひとくちチーズ	ごはん あぶら さとう	にんじん キャベツ ほしいたけ とうもろこし たけのこ こまつな きりぼしだいこん
23	月	ごはん	牛乳		とんじる にくだんごあまずあんかけ ごもくきんびら	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にくだんご とりにく だいち	ごはん じゃがいも さとう でんぶん あぶら こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう れんこん
24	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ちゅうか ドレッシング	しょうゆラーメン ポテもち ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ だいち	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら ポテもち さとう でんぶん ドレッシング	ねしょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし たけのこ ながねぎ キャベツ ブロッコリー
25	水	ごはん	牛乳		キャベツのみそしる ピーマンにくづめフライ とりにくのさっぱり	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ピーマンにくづめフライ とりにく うずらたまご	ごはん じゃがいも あぶら こんにやく さとう	にんじん だいこん キャベツ ねしょうが たまねぎ
26	木	くろパン	牛乳	ソース マヨネーズ	クリームシチュー えびカツ ㊤アーモンドフィッシュ カリフラワーサラダ	牛乳 とりにく えびカツ シチューの中の牛乳 しらはなまめ ㊤かたくちいわし	くろパン あぶら ホワイトルウ じゃがいも マヨネーズ ㊤アーモンド	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ
27	金	ごはん	牛乳		カレー フランクフルト ヨーグルト	牛乳 とりにく カレーの中の牛乳 フランクフルト ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも さとう カレールウ	にんにく ねしょうが にんじん たまねぎ
30	月	ごはん	牛乳		だんごじる アジのレモンソースかけ やさしいため	牛乳 とりにく あぶらあげ アジでんぶんつき ぶたにく	ごはん あぶら しらたまだんご さとう	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ レモン たまねぎ とうもろこし もやし こまつな
31	火	じごなうどん	牛乳	わふう ドレッシング	にくうどんじる あつやきたまご わふうサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ あつやきたまご	じごなうどん あぶら さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ ほしいたけ ながねぎ こまつな ブロッコリー もやし とうもろこし

実施回数
19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。★は小川町の有機野菜農家が作った野菜・〇は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。今月は玉葱を使用します。★

※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！食育の日にこの野菜～



小川町マスコットキャラクター
里夢(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「玉葱」です。

5月19日(木)「玉葱たっぷりポークケチャップ」に入っています。

玉葱のツンとする香りは、硫化アリルという成分によるものです。玉葱を切るときに涙がでるのは、硫化アリルが鼻や目の粘膜を刺激するためです。硫化アリルは、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1の吸収率を高めて効果を持続させる働きがあります。この働きは、疲労回復に役立ちます。また、硫化アリルは、玉葱独特の辛味のもとでもあります。玉葱の辛味が苦手という人もいますが、薄くスライスして、20～30分空気にさらしておくだけで辛味は抜けていきます。辛味が苦手な方は、ぜひやってみてください。ちょうど今の時期は、新たまねぎも多く出回るようになってきました。新たまねぎは、乾燥されずに出荷されるので、2～3日で食べきることをおすすめします。