令和２年度

⑤月学校給食献立表（新）

令和２年５月18日配付

鹿町江迎学校給食センター

日	ようび	こんだてめい	食品名と働き 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン	4群・ビタミンC	熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	6群・脂質	小学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g
18	月	**たけのこごはん　たまねぎのみそしる** アジフライ　かしわもち	アジフライ とうふ みそ　あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	**たまねぎ**　たけのこ	**こめ** **じゃがいも** さとう かしわもち	あぶら	714 26.2	856 30
19	火	しょくパン　チョコジャム **やさいスープ** **ラビオリいりナポリタン**　オレンジ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン アスパラガス	オレンジ　**たまねぎ** キャベツ　とうもろこし マッシュルーム	しょくパン ラビオリ さとう	チョコジャム あぶら	660 26.7	825 32.7
20	水	**ごはん　あつあげとやさいのうまに** さわらのレモンソースあえ　ゆかりあえ	あつあげ さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり いんげん	きゅうり　**たまねぎ** れんこん　しいたけ レモン	**こめ** さといも さとう	あぶら	704 31.1	842 35.4
21	木	くろざとうパン　**ポークビーンズ** チーズオムレツ　こまつなのソテー やめちゃムース	オムレツ だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん トマト	**たまねぎ**　とうもろこし	くろざとうパン **じゃがいも** さとう やめちゃムース	あぶら	713 26.9	895 33.3
22	金	**チキンカレー**（**むぎごはん**） フルーツミックス 中のみ：アーモンドカル	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	**たまねぎ**　おうとう みかん　パイン おろしにんにく　おろしりんご	**こめ** **じゃがいも** むぎ （アーモンドカル）	カレールウ	695 22.6	884 29.5
25	月	**ごはん　かきたまじる** ししゃもフライ くきわかめのすのもの	**たまご** とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ	にんじん ねぎ	きゅうり　**たまねぎ**	**こめ** さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	652 22.6	860 29.5
26	火	コッペパン　**コーンポタージュ** キャベツのソテー　バナナ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	バナナ　キャベツ **たまねぎ**　とうもろこし	コッペパン **じゃがいも**	あぶら	667 24.3	771 28.1
27	水	ビビンバ（**ごはん**・やきにく・ナムル） **わかめスープ**　ヨーグルト	かまぼこ とうふ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	ほうれんそう にんじん	**たまねぎ**　もやし えのきたけ　おろしにんにく おろししょうが	**こめ** さとう	ごま ごまあぶら	675 29.1	831 35
28	木	たまごパン　**やきそば** こくとうまめ　りんご	ぶたにく かまぼこ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	りんご　キャベツ もやし　**たまねぎ**	たまごパン くろざとう でんぷん　さとう ちゃんぽんめん		603 26.6	755 33
29	金	**ごはん**　ちくぜんに さばのしおやき　こんぶあえ	さば あつあげ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ　こんにゃく れんこん　きゅうり ごぼう　しいたけ	**こめ** さといも さとう	あぶら	687 30.3	825 34.7
								平均栄養価	677 26.6	834 32.1

地元でとれた食材や献立は、**太字**にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。

【今月の献立について】

◎ 季節の食材、「たけのこ」「アスパラガス」「キャベツ」「玉ねぎ」「じゃがいも」等を献立に取り入れています。

◎ 18日(月)　こどもの日の行事食として、成長を願い、「たけのこごはん」と「かしわ餅」をつけています。また、この日は食育の日（毎月１９日）の献立です。

地元の旬の玉ねぎを使った「玉ねぎのみそ汁」、長崎県産のアジを使った「アジフライ」です。

◎ 21日(木)　八十八夜にちなんで、八女茶を使用したムースをつけています。

生活のリズムを取り戻そう！

感染症対策のため、長い臨時休業となり、生活のリズムがくずれていませんか？
「早寝」「早起き」「朝ごはん」を合言葉に、生活のリズムを早く取り戻しましょう。

作ってみませんか？～給食レシピの紹介～

☆魚のレモンソース和え☆

20日（水）の献立です！

《材料：４人分》
- さわら切身・・・・・４切
- 塩・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・少々
- かたくり粉・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・適量

（調味料）
- さとう・・・・・大さじ1.5
- 濃口しょうゆ・・大さじ1.5
- 水・・・・・・・大さじ1
- レモン汁・・・・大さじ1

《作り方》
① さわら切身は塩・こしょうで下味をつける。
② かたくり粉をまぶして油で揚げる。
③ さとう・濃口しょうゆ・水を合わせてひと煮立ちさせ、レモン汁を入れて、ソースを作る。
④ ③のソースに揚げた魚を入れ、からめて、出来上がり♪

☆ 甘酸っぱいレモンソースで、さっぱり食べることができます。
☆ 他の白身魚や鶏肉もおすすめです。

☆青じそスパゲティ☆

6月に登場予定です！

《材料：麺100gに対しての分量》
※給食では、２～３人分に該当します。
- スパゲティ（乾燥）・１００ｇ
- 豚肉（小間切れ）・・・５０ｇ
- 酒・・・・・・・・・小さじ1
- 玉ねぎ・・・・・・・１５０ｇ
- 人参・・・・・・・・・５０ｇ
- エリンギ・・・・・・・４０ｇ
- 大葉（青じそ）・・・・・５枚
- 青じそふりかけ・・・・・４ｇ
- 油・・・・・・・・・小さじ1
- コンソメ・・・・・・・1.2ｇ
- 薄口しょうゆ・・・・・1.2ｇ
- 塩・こしょう・・・・・・少々

《作り方》
① 材料を切る。玉ねぎは薄切り、人参は千切り、エリンギは細切り、大葉は細切りにする。
② 熱したフライパンに油をひき、豚肉・酒を入れてよく炒める。
③ ②に玉ねぎ・人参を加えて野菜に火が通るまで炒め、エリンギ・コンソメ・しょうゆ・青じそふりかけを加えてさらに炒める。
④ ③にゆでたスパゲティを入れ、塩・こしょうで味を整え、最後に大葉を入れて軽く混ぜたら、出来上がり♪

☆ これからが旬の大葉を使ったスパゲティです。青じそふりかけはスーパーのふりかけコーナーにあります。