いぎみっ子スマイルランチ5月号 H30

大宜味学校給食センター
大宜味村饒波2204-1
電話：0980-44-3774
※天候、材料などの都合により献立を更することがあります

「食育の日」は日本各地の郷土料理を提供！

今年度の19日は「日本各地の郷土料理」を提供します。他県の食文化の良さを知り、大宜味村との食文化の違いや良さを知ってもらいたいと思います！5月は東北地方です。お楽しみに！

～保護者の皆さまへ～

新学期がはじまり早くも5月。今月は長期休暇があることもあり生活リズムがみだれがちになります。体調管理を！

日付	こんだて名	赤の食品❤ 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調味料
毎日	**牛乳**	牛乳			
1 (火)	**あんかけ中華めん(めん)**		中華めん ごま油		
	あんかけ中華めん(あんかけ)♪	いか 豚肉	ごま油 でん粉 砂糖	人参 キャベツ たけのこ チンゲン菜 生姜 きくらげ	酒 醤油 オイスターソース 塩 こしょう
	棒棒鶏	鶏ささみ 茎わかめ	ごま 砂糖	豆苗 もやし きゅうり 生姜	酒 醤油 酢 ラー油 こしょう
	さつま芋あめがらめ		さつま芋 油 砂糖 ごま		塩
	(幼)桃のミルクレープ (小・中)くだもの		(幼)ミルクレープ		(小・中)ニューサマー(予定)
2 (水) 子どもの日献立 小欠食	**たけのこごはん**	鶏肉 油あげ	米 麦 油	たけのこ こんにゃく 人参 青豆	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし
	むらくも汁	豆腐 卵	でん粉	小松菜 長ねぎ	かつおだし 塩 醤油
	鰹(かつお)の揚げ煮	かつお	でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 ごぼう	酒 塩 みりん 醤油
	五色和え	かまぼこ 糸けずり	砂糖	キャベツ いんげん 人参 コーン ねり梅	みりん
	柏もち		柏もち		
7 (月) 立夏	**えんどう豆ごはん**		米 麦	グリンピース	
	もずくのすまし汁	もずく 卵		豆苗	醤油 塩 酒 かつおだし
	白身魚の花園焼き	ホキ みそ	マヨネーズ 油	赤ピーマン 黄ピーマン パセリ	酒 塩
	切干大根の含め煮	油あげ	油 ごま油 砂糖	切干大根 人参 こんにゃく 椎茸 きぬさや	醤油 みりん
	(幼・中)くだもの (小)柏もち		(小)柏もち		(幼・中)甘夏みかん(予定)
8 (火)	**沖縄やきそば**	豚肉 ちきあぎ 糸けずり	沖縄そば 油	キャベツ 人参 もやし にら 玉葱	醤油 塩 こしょう
	デークニウブサー	豆腐 ツナ みそ	砂糖 油	大根 人参 小松菜	酒 かつおだし
	ゴーヤー入り卵やき	卵 ポーク チーズ	油	ゴーヤー おから	塩 こしょう
	くだもの			バナナ	
9 (水)	**中華雑炊(そうすい)**	かまぼこ	米 麦 ごま油	玉葱 人参 えのき パクチョイ たけのこ きくらげ	醤油 塩 鶏だし
	えび団子♪	えび 卵 青のり	じゃが芋 でん粉 油 小麦粉	ねぎ くわい	塩 こしょう ウスター
	豚しゃぶサラダ	豚肉 大豆	砂糖 でん粉 ごま	大根 豆苗 赤ピーマン にんにく	醤油 酢 酒
	マーラーカオ(中国カステラ)	卵	小麦粉 ラード 砂糖 ごま	レーズン	ベーキングパウダー
10 (木)	**コッペパン**		コッペパン		
	マッシュルームクリームスープ	鶏肉 スキムミルク 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 マーガリン	マッシュルーム 人参 玉葱 セロリー パセリ	塩 こしょう 鶏だし
	魚フライ	ホキ 卵	小麦粉 パン粉 油		塩 酒
	キャベツのサラダ		砂糖	キャベツ 赤玉葱 パパイヤ いんげん	コールスロードレ ケチャップ 塩 りんご酢 こしょう
	プチトマト			プチトマト	
	くだもの			パイン缶	
11 (金) 母の日献立	**(親子丼)麦ごはん**		米 麦		
	(親子丼)具	鶏肉 卵	砂糖	玉葱 きくらげ きぬさや	醤油 みりん かつおだし
	そうめん汁		そうめん	椎茸 人参 ねぎ	醤油 塩 かつおだし
	藤の花和え		ごま 砂糖	キャベツ レッドキャベツ 人参 小松菜	りんご酢 薄口醤油
14 (月)	**カレーピラフ**	鶏肉	米 麦 油	人参 玉葱 コーン にんにく グリンピース	酒 塩 こしょう カレー粉 薄口醤油 鶏だし
	わかさぎのマリネ	わかさぎ	小麦粉 でん粉 油 砂糖 オリーブ油	大根 赤玉葱 豆苗 シークヮーサー	塩 酒 酢
	スティックチーズ	チーズ			
	アップルケーキ	卵 ヨーグルト	小麦粉 アーモンド 砂糖 油	りんご	ベーキングパウダー シナモンパウダー 塩
15 (火) 沖縄復帰記念	**芋ごはん**		米 麦 さつま芋		
	クーリジシ	豚肉 油あげ 卵		冬瓜 ごぼう 椎茸 人参	醤油 塩 豚だし かつおだし
	うじら豆腐	豆腐 魚すり身 卵 ひじき	ごま でん粉 油	グリンピース	塩
	アーサのウサチー	アーサ ツナ	砂糖	大根 シークヮーサー	醤油 酢
	くだもの			パイン（予定）	

日付	こんだて名	赤の食品❤ 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調　味　料
16 (水)	**麦ごはん**		米　麦		
	粟米湯(スーミータン)	卵	でん粉	コーン　クリームコーン　パセリ	塩　こしょう　醤油　鶏だし
	回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉　みそ	油　砂糖　ごま油	キャベツ　玉葱　人参　ピーマン にんにく　生姜	みりん　醤油　酒　塩　豆板醤
	焼売(しゅうまい)	豚肉　牛乳	砂糖　でん粉　焼売の皮	玉葱　生姜　にんにく　グリンピース おから	塩　醤油　カレー粉
	くだもの			甘夏みかん（予定）	
17 (木)	**コッペパン**		パン		
	カルル(スープ)♪	スキムミルク　えび	マーガリン　小麦粉 じゃが芋	キャベツ　人参　ピーマン 黄ピーマン　ココナッツミルク	塩　こしょう　鶏だし
	ソーセージ	ソーセージ			
	チリコンカン	レッドキドニー　豚ひき	油　砂糖	玉葱　にんにく　トマト缶	ケチャップ　ウスター　チリパウダー 塩
	カラフルサラダ	ベーコン	オリーブ油　砂糖	いんげん　大根　豆苗　トマト 赤玉葱　バジル　かぼちゃ	ワインビネガー　塩　こしょう
	くだもの			黄桃	
18 (金) いい歯 食育の日 東北地方 献立	**麦ごはん**		米　麦		
	こづゆ汁(福島県)♪	ホタテ貝柱	さといも　麩	こんにゃく　人参　玉葱　きくらげ きぬさや	塩　醤油　かつおだし
	魚の天ぷら(秋田県)	ホキ　卵	小麦粉　油		塩　酒　カレー粉
	ひじきの和え物	ひじき　わかめ　しらす 糸けずり		コーン　ほうれん草　人参	塩　醤油　こしょう　かつおだし
21 (月) 小満	**うりずんの頃じゅうしい**	豚肉　アーサ	米　麦　油　砂糖	人参　椎茸	酒　薄口醤油　塩　みりん かつおだし　うっちん粉
	チリムッチ汁	ちきあぎ　なると みそ	さつま芋　芋くず	小松菜　玉葱	塩　かつおだし
	スルル小のマース煮	きびなご		生姜	塩　酒
	人参しりしりー	卵	油	人参　にら　こんにゃく	塩　こしょう　醤油
22 (火)	**焼きうどん**	鶏肉　厚揚げ　ちくわ	うどん　油　ごま油	もやし　人参　玉葱　チンゲン菜	みりん　塩　醤油
	おからコロッケ	鶏肉　生クリーム 卵	じゃが芋　マーガリン 小麦粉　ごま　油 パン粉	おから　青豆	塩　こしょう
	ブロッコリー炒め	ベーコン	油	ブロッコリー　コーン　にんにく	塩　こしょう
	フルーツ白玉		もち粉	ぶどう缶　もも缶　パイン缶　みかん缶	
23 (水)	**麦ごはん**		米　麦		
	ビビンバ(肉)	牛肉	砂糖　ごま油	ぜんまい　にんにく	酒　みりん　醤油　豆板醤
	ビビンバ(ナムル)	卵	油　砂糖	人参　もやし　ほうれん草	塩　薄口醤油
	ビビンバ(白菜キムチ)	糸けずり		白菜キムチ　大根	
	わかめスープ	わかめ　豆腐	ごま油	えのき	塩　醤油　鶏だし
	中華ごまがし		ごま　砂糖　水あめ 粉黒糖	ココナッツファイン	塩
24 (木)	**アーモンドトースト**		パン　アーモンド　砂糖 マーガリン		
	ミネストローネスープ	ベーコン　鶏肉	マカロニ　油	玉葱　人参　セロリー　にんにく　トマト缶	塩　こしょう　鶏だし
	ゆでたまご	卵			
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖	大根　豆苗　赤ピーマン　黄ピーマン	コブドレ
	くだもの			グレープフルーツ(予定)	
25 (金) 幼欠食	**あわごはん**		米　麦　あわ		
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐　わかめ　油あげ みそ		玉葱　ねぎ	かつおだし
	鯖(さば)の塩焼き	さば		レモン	酒　塩
	きんぴらごぼう	ちきあぎ	油　砂糖	ごぼう　人参　こんにゃく　いんげん	塩　醤油　みりん　かつおだし
28 (月)	**くふぁじゅうしぃ**	豚肉　かまぼこ　昆布	米　麦　油	人参　椎茸　ねぎ	塩　醤油　酒　豚だし　かつおだし
	パパイヤウブサー	豆腐　ツナ　みそ	砂糖	パパイヤ　にら　からし菜	豚だし　かつおだし
	ムジヌフ天ぷら	卵	麦の粉　油	よもぎ　人参	ベーキングパウダー　塩
	カップもずく	カップもずく			
	くだもの			ニューサマー(予定)	
29 (火)	**スパゲティーボスカイオーレ**	ベーコン　卵　大豆	スパゲティー　オリーブ油	エリンギ　マッシュルーム　玉葱　人参 にんにく　トマト缶	塩　ケチャップ　白ワイン　こしょう
	チキンのバジルやき	鶏肉		バジル	酒　塩
	コールスローサラダ	ヨーグルト	砂糖	キャベツ　きゅうり　人参　豆苗	コールスロードレ　塩　こしょう りんご酢
	くだもの			パイン(予定)	
30 (水) 中体連前 がんばれ メニュー	**麦ごはん**		米　麦		
	カレー		じゃが芋　油　バター 小麦粉	人参　いんげん　玉葱　にんにく	カレールー　カレー粉　ウスター　塩 デミソース　チャツネ　鶏だし
	とんかつ	豚肉　卵	小麦粉　パン粉　油	にんにく	塩　こしょう
	ガルバンゾーサラダ	レッドキドニー　ハム ひよこ豆　白いんげん豆	砂糖	きゅうり　赤玉葱　豆苗　コーン	イタリアンドレ
	フルーツ和え			フルーツカクテル缶　ぶどう缶　みかん缶	
31 (木)	**バーガーパン**		バーガーパン		
	ふわふわスープ	卵	パン粉	玉葱　人参　パセリ	塩　醤油　白ワイン　こしょう　鶏だし
	キャベツバーグ	豆腐　鶏肉　卵	小麦粉　マヨネーズ 油	キャベツ　にんにく	塩　こしょう　ナツメグ粉　醤油 ケチャップ
	アスパラソテー	ベーコン	マーガリン	アスパラ　しめじ	塩　こしょう
	ゴーヤーチップス		油　でん粉　ごま	ゴーヤー	塩