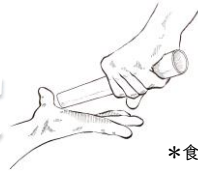


5月献立表



阜月
(さつき)

令和6年4月30日 小松川中学校

統括校長 折橋 信二

栄養教諭 菅原 賜恵

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

お休み中でも

「早寝・早起き・朝ごはん」

1日3食で作ろう

生活リズム



朝・昼・夕の三度の食事は決まった時間に食べることが望ましいです。特に朝ごはんは1日の始まりの食事しっかり食べましょう。

給食12:35	1日(水)	給食12:35	2日(木)	給食12:35	3日(金)	
給食室にご意見ください「食育の窓」 QRコードを読み込むとgoogleフォームが立ち上がります。日ごろの食育だよや、給食室へのご意見などをお書きください。いつでもお待ちしております。	829 kcal 牛乳 ☆ きつね丼 すまし汁(豆腐) 青菜の磯なめたけ和え	776 kcal 牛乳 ☆ グリンピースご飯 かつおの葱塩だれ 土佐漬け 若竹汁	756 kcal 牛乳 ごはん さばの塩こうじ焼き甘みそがけ ☆ 小松菜とじゃこのお浸し とりどり汁	727 kcal 牛乳 手作りお茶ロール ポトフ ☆ わさび風味ドレッシング	5/5のこどもの日にちなんだ冷凍でも缶詰でもないフレッシュなグリーンピースをごはんに混ぜ込み、今年採れたばかりのこ若竹汁を作ります。かつおは古来より緑色の良い魚です。本日のかつおも高知県のすくも湾からの産地直送品です。	
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)		
給食室にご意見ください「食育の窓」 QRコードを読み込むとgoogleフォームが立ち上がります。日ごろの食育だよや、給食室へのご意見などをお書きください。いつでもお待ちしております。	773 kcal 運動会練習 応援献立 牛乳 ☆ キムチ炒飯 レバーの中華風味 白菜スープ ☆ クラッシュサイダーゼリー	813 kcal 運動会練習 応援献立 牛乳 ☆ チキンカレー ツナとチーズのサラダ 果物(バナナ)	756 kcal 牛乳 ごはん さばの塩こうじ焼き甘みそがけ ☆ 小松菜とじゃこのお浸し とりどり汁	727 kcal 牛乳 手作りお茶ロール ポトフ ☆ わさび風味ドレッシング	いよいよ運動会練習開始! 疲労回復に欠かせないタンパク質と鉄分を豊富に含むレバーで、スタミナをつけてください。キムチ炒飯は、魚介類やルーツを使わない、アレルギーフリーキムチで作っています辛いキムチもゼリーでさっぱり☆	
給食12:35	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
運動会練習 応援献立 牛乳 ☆ ホイコーロー丼 中華風コンスープ 果物(メロン)	783 kcal 牛乳 ごはん ☆ 肉みそ メダイのスタミナだれがけ 野菜の辛子醤油和え けんちん汁	809 kcal 運動会予行 おつかれさま献立 牛乳 ☆ カリカリ梅ごはん(茶漬け) 冷やし茶漬のおだし ☆ 酢豚	829 kcal 牛乳 ☆ ビビンバ 春雨スープ ☆ カルピスゼリー	783 kcal 運動会練習 応援献立 牛乳 ソース勝つ丼 豚汁 果物(オレンジ)	ホイコーローは本格的な作り方だとして一度茹でた豚を取り出して、炒め合わせるときに再度加熱するそうです。そのやり方をまねて、肉だけでさっと炒め、野菜を炒めて仕上げに肉を加えることで肉の加熱しすぎを防ぎます。	
給食12:00	18日(土)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
牛乳/果物(チェリー) わかめごはん 鶏の唐揚げ さばの文化干し ピリ辛きゅうり 磯香ポテト	853 kcal 牛乳 ☆ 厚切りカフェオレトースト ☆ ガーリックトースト マカロニサラダ 野菜スープ	764 kcal 牛乳 ごはん ☆ いなだの照り焼き 野菜の生姜漬け かき玉汁	755 kcal 牛乳 ごはん ☆ いなだの照り焼き 野菜の生姜漬け かき玉汁	782 kcal 牛乳 ごまごはん ☆ キムチ入り卵焼き 小松菜ともやしのナムル ウエーブわんたんスープ	792 kcal 牛乳 ☆ 味噌ラーメン わかさぎの竜田揚げ 若草ケーキ	運動会当日は人気のメニューを組み合わせ朝7時半からお弁当給食を作成します! お楽しみに、お弁当給食は教室でイスを持ち込まず床で食べますので各ご家庭でレジャーシートを持たせてください。
給食12:35	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
牛乳 中華丼 野菜のおかか和え ☆ パインゼリー	774 kcal 牛乳 ごはん ☆ 和風ハンバーグ 胡麻ポテト 玉葱と小松菜のみそ汁	748 kcal 牛乳 ごはん ☆ 和風ハンバーグ 胡麻ポテト 玉葱と小松菜のみそ汁	732 kcal 牛乳 ☆ 韓国炒飯 ヤンニャムグイ わかめスープ 冷凍みかん	794 kcal 牛乳 ごまごはん 竹輪の磯部揚げ 小松菜ともやしの昆布漬 ちゃんこ鍋風	739 kcal 牛乳 チキンライス カラフルキッシュ グリーンサラダ 新たまねぎのスープ	運動会当日は人気のメニューを組み合わせ朝7時半からお弁当給食を作成します! お楽しみに、お弁当給食は教室でイスを持ち込まず床で食べますので各ご家庭でレジャーシートを持たせてください。
年々上がる食費費...昔は中華丼にえびもいれもうずら卵も入れていたのですが、もう今年は中華丼のたんぱく源は肉とえびだけにすることにしました>< お肉は鶏肉と豚肉両方を入れるのでうまみたっぷりですよ~	和風ハンバーグは肉・豆腐・野菜を1:1:1で混ぜて作ります。味の決め手は粉かつおとごま油、この2つを混ぜ込むことでうまみとコクをアップさせています。ハンバーグ自体があっさりしているので和風あんかけのおだしはしっかりめにとります。	いなだとはブリの若い頃の呼び名で、日本の近海を、南から北まで回遊している魚です。甘めの照り焼きのタレを作って提供します。生姜漬けは、生姜の風味香るさっぱりした浅漬けです。	今のごまちゅうの食数は毎日約730食、衣が粉状のから揚げなどなら2つ付けでできるのですが、1つ1つつける天ぷらタイプは1人1個になってしまいます。「グイ」は韓国語で「焼きご」という意味です。この日はさばにコチュジャンペースの下味をつけて、こんがり焼きます。	キムチは乳酸菌発酵の漬物です。この発酵によってビタミンB群が増えているため、白菜や大根のみのキムチでも疲労回復に効果的なビタミンB群をより多く摂ることができます。	味噌ラーメンは、豚の厚削り・鶏の骨・煮干し・昆布・青ネギなどを使ってだしをとることから作る手作りラーメンです。おだしを濃い目にとって塩分控えめに作ります。若草ケーキは小松菜をたっぷりつかった初夏のケーキです。	