

# 5月こんだてひょう



みえるところにはってね!  
南丹市立日吉学校給食共同調理場

| 日・曜日 | こんだて   | ざいりょう  |   |  | えいようか         |            |
|------|--|--|---|--|---------------|------------|
|      |  | (あか)<br>ち・にく・ほね<br>になる                                   | (き)<br>ねつ・ちからのもと<br>になる                                   | (みどり)<br>からだのちょうしを<br>ととのえる  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
| 1・木  | <b>こどものひこんだて</b><br>たけのこごはん<br>こうみあえ<br>あかだし<br>こどものひデザート<br>ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう みそ<br>とりにく にぼし<br>あぶらあげ<br>ツナ<br>とうふ<br>けずりぶし     | ごはん<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>さとう<br>ごま<br>こどものひデザート             | たけのこ<br>にんじん<br>ほししいたけ<br>みぶな<br>キャベツ<br>たまねぎ                                | 590           | 26.7       |
| 2・金  | ごはん<br>ちくわのいそべあげ<br>きんぴらごぼう<br>チンゲンサイのみそしる<br>ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう みそ<br>ちくわ にぼし<br>あおのり<br>とりにく<br>けずりぶし            | ごはん<br>てんぷらこ<br>ごま<br>あぶら<br>しらたき                         | にんじん<br>ごぼう<br>さんどまめ<br>チンゲンサイ<br>たまねぎ                                       | 644           | 25.2       |
| 7・水  | こがたパン<br>イタリアンスパゲティ<br>カラフルスープ<br>ぎゅうにゅう                             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく<br>けずりぶし<br>かつおぶし                 | こがたパン<br>スパゲティ<br>あぶら<br>ごまあぶら                            | にんじん<br>たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ<br>ピーマン<br>ホー乱ト<br>みぶな                           | 641           | 24.5       |
| 8・木  | ごはん<br>ソースチキンカツ<br>ボイルキャベツ<br>たまねぎのみそしる<br>ぎゅうにゅう                    | ぎゅうにゅう にぼし<br>とりにく<br>とうふ<br>みそ<br>けずりぶし                 | ごはん<br>てんぷらこ<br>パンこ<br>あぶら<br>さとう                         | キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>あおねぎ   | 648           | 30.6       |
| 9・金  | ごはん<br>カレーライス<br>コールスローサラダ<br>ぎゅうにゅう                                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく   | ごはん<br>あぶら<br>じゃがいも<br>はちみつ<br>バター<br>Nエッグ マネース           | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>りんご<br>キャベツ<br>みぶな<br>コーン                    | 694           | 19.0       |
| 12・月 | 振替休業日  |  |   |  |               |            |
| 13・火 | <b>なんたんしょくいくのひこんだて</b><br>ごはん<br>サバのみそに<br>あますあえ<br>わかたけじる<br>ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう サバ<br>かつおぶし<br>みそ<br>かまぼこ<br>わかめ<br>けずりぶし         | ごはん<br>さとう  | しょうが<br>キャベツ<br>にんじん<br>こまつな<br>たけのこ<br>えのきたけ<br>あおねぎ                        | 598           | 27.4       |
| 14・水 | ごはん<br>ぶたにくとあつあげのもの<br>わふうサラダ<br>ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう わかめ<br>ぶたにく<br>あつあげ<br>けずりぶし<br>かつおぶし             | ごはん<br>こんにやく<br>さとう<br>かたくりこ<br>あぶら                       | たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>さんどまめ<br>キャベツ<br>みぶな                                 | 624           | 23.2       |
| 15・木 | さんさいおこわ<br>ツナとピーフンのあえもの<br>さわにわん<br>ぎゅうにゅう                           | ぎゅうにゅう とうふ<br>とりにく ツナ<br>さつまあげ<br>かつおぶし<br>けずりぶし         | ごはん<br>もちごめ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>ピーフン<br>さとう<br>ごま<br>かたくりこ | わらび<br>えのきたけ<br>たけのこ<br>にんじん<br>グリーンピース<br>ごぼう<br>しめじ<br>キャベツ<br>みぶな<br>あおねぎ | 618           | 23.6       |
| 16・金 | ごはん<br>じゃがいものそぼろに<br>とうにゅうまろやかみそしる<br>ふりかけ<br>ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう みそ<br>とりにく にぼし<br>とうふ とうにゅう<br>けずりぶし<br>しそこんぶふりかけ | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>あぶら                                | たまねぎ<br>にんじん<br>しょうが<br>さんどまめ<br>あおねぎ  | 590           | 25.3       |

◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。  
◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。

## 給食当番の身支度・準備 ⑥つのポイント

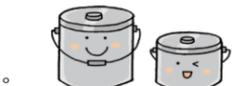
食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



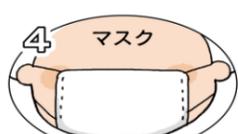
1 つめ  
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



2 白衣  
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子  
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク  
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ  
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い  
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

## 給食時間の約束



茶わんや汁わんは手に持って食べよう



好ききらいをしないで食べよう



口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう



食べている途中で立ち歩かないようにしましょう



食事中にきたない話はやめよう



よくかんで楽しく食べよう

# 5月 こんだてひょう



みえるところにはってね！  
南丹市立日吉学校給食共同調理場

| 日・曜日 | こんだて   | ざいりょう  |  |  | えいようか                            |       |      |
|------|--|--|--|--|----------------------------------|-------|------|
|      |  | (あか)   | (き)  | (みどり)  | エネルギー                            | たんぱく質 |      |
|      |  | ち・にく・ほね<br>になる   | ねつ・ちからのもと<br>になる                                   | からだのちょうしを<br>ととのえる                                   | kcal                             | g     |      |
| 19・月 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>もやしのナムル<br>ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とうふ<br>みそ<br>さつまあげ                             | ごはん<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら<br>かたくりこ                | にんにく<br>しょうが<br>にんじん<br>あおねぎ<br>たまねぎ                 | たけのこ<br>こまつな<br>もやし              | 665   | 29.7 |
| 20・火 | ごはん<br>ホッケのからあげ<br>きりほしだいこんのいために<br>じゃがいものみそしる<br>ぎゅうにゅう                           | ぎゅうにゅう<br>ホッケ<br>とりにく<br>さつまあげ<br>けずりぶし                          | あぶらあげ<br>みそ<br>にほし                                 | ごはん<br>じょうしんこ<br>あぶら<br>さとう<br>じゃがいも                 | きりほしだいこん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ | 669   | 31.8 |
| 21・水 | あじつけパン<br>クリームシチュー<br>ドレッシングサラダ<br>ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ツナ   | あじつけパン<br>ごま<br>じゃがいも<br>さとう<br>バター<br>こむぎこ<br>あぶら | たまねぎ<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>キャベツ<br>みぶな                |                                  | 685   | 24.8 |
| 22・木 | <b>おたんじょうづききゅうしょく</b><br>むぎごはん<br>ブルコギどん<br>わかめスープ<br>みかんゼリー<br>ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>わかめ<br>とうふ<br>かつおぶし<br>けずりぶし                   | むぎごはん<br>あぶら<br>かたくりこ<br>さとう<br>ごまあぶら<br>みかんゼリー    | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>ピーマン       | あおねぎ<br>もやし                      | 659   | 23.1 |
| 23・金 | <b>にほんのあじめぐり(わかやまけん)</b><br>ごはん<br>とりにくのきんざんじみそやき<br>こうやどうふのもの<br>はりはりじる<br>ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>みそ<br>ちくわ<br>こうやどうふ<br>あぶらあげ<br>かつおぶし<br>けずりぶし | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ                                | しょうが<br>だいこん<br>にんじん<br>ほししいたけ<br>たけのこ<br>さんどまめ      | みぶな<br>もやし                       | 648   | 31.8 |
| 26・月 | ごはん<br>ピリからにくみそどん<br>ポイルやさい<br>とうふのすましじる<br>ぎゅうにゅう                                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>けずりぶし<br>かまぼこ<br>かつおぶし                         | ごはん<br>あぶら<br>さとう<br>かたくりこ                         | たまねぎ<br>にんじん<br>ピーマン<br>しょうが<br>にんにく                 | キャベツ                             | 615   | 29.0 |
| 27・火 | ごはん<br>カツオのあげに<br>あおなとやきぶたのソテー<br>あおねぎのみそしる<br>ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう<br>カツオ<br>やきぶた<br>わかめ<br>あぶらあげ                            | ごはん<br>かたくりこ<br>じょうしんこ<br>あぶら<br>さとう               | しょうが<br>にんじん<br>たまねぎ<br>こまつな<br>あおねぎ                 | キャベツ                             | 647   | 30.8 |
| 28・水 | カレーピラフ<br>元気サラダ<br>こめこマカロニスープ<br>ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>けずりぶし<br>しおこんぶ<br>かつおぶし                        | ごはん<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>さとう<br>こめこマカロニ              | きピーマン<br>たまねぎ<br>にんじん<br>グリーンピース<br>こまつな             | キャベツ<br>コーン<br>みぶな               | 598   | 23.0 |
| 29・木 | ごはん<br>ハバグのかけだしかけ<br>はるさめサラダ<br>オニオンスープ<br>ぎゅうにゅう                                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく<br>けずりぶし<br>かつおぶし                         | ごはん<br>かたくりこ<br>はるさめ<br>ごまあぶら<br>さとう               | たまねぎ<br>キャベツ<br>みぶな<br>にんじん                          |                                  | 640   | 27.0 |
| 30・金 | ごはん<br>とりにくのレモンソース<br>やさいまめ<br>キャベツのみそしる<br>ぎゅうにゅう                                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>だいず<br>ちくわ<br>けずりぶし                            | ごはん<br>じょうしんこ<br>かたくりこ<br>あぶら<br>さとう               | わかじゅう<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>ごぼう<br>たけのこ<br>キャベツ |                                  | 692   | 33.1 |

◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

5月に使用する食材の産地をお知らせします♪

米・もち米・壬生菜・小松菜・青ねぎ・干し椎茸・豚肉(日吉)はたけしめじ(京丹波町)人参(長崎県・徳島県)切干大根(宮崎県)青梗菜(静岡県・福岡県・長野県・愛知県)にんにく(青森県)生姜(高知県)筍水煮・板こんにゃく・しらたき・もやし(京都府)三度豆・玉葱(北海道)ブロッコリー(徳島県・長野県)ごぼう(栃木県)キャベツ(愛知県)えのきたけ(長野県)ピーマン(高知県・茨城県・兵庫県)じゃがいも(北海道・鹿児島県)黄ピーマン(韓国)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・愛知県・三重県・北海道)豆腐・油あげ(日吉町製造:原料大豆滋賀県)鶏肉(鹿児島県)ハハ(長崎県)ホホ(アラスカ)カツオ(宮城県・静岡県)※収穫時期や市場の入荷状況等により変更することがあります。

## 切り干し大根のカレーソテー

<材料>

|        |      |             |          |
|--------|------|-------------|----------|
| 油揚げ    | 1枚   | カレー粉        | 小さじ1/4   |
| 切り干し大根 | 50g  | 濃口醤油        | 大さじ1・1/2 |
| 人参     | 45g  | 料理酒         | 大さじ1     |
| もやし    | 150g | (↑お好みで調節する) |          |
| 三度豆    | 40g  | 砂糖          | 小さじ1     |
| 油      | 適量   |             |          |

4月に実施したメニューでした。和風の煮物だけでなく、カレー味のソテーにしても美味しく食べることができます。



## <作り方>

- ①切り干し大根は戻しておき、食べやすい長さに切る。
  - ②油揚げ・人参は千切りにする。もやしは、ざく切りにする。三度豆は、小口切りにする。
  - ③鍋に油を入れて、人参・油揚げ・三度豆を炒める。
  - ④人参にほほ火が通ってきたら、もやしを入れて炒める。
  - ⑤調味料を加えて混ぜて、戻した切り干し大根を加え、歯ごたえを残して炒める。
- ※切り干し大根を柔らかくして食べたい人は、料理酒または水を足し、蓋をして蒸し煮にする。

作りやすいように、給食の1人分の分量を約10倍しています。分量はご家庭の味に合わせて調節下さい。