

令和3年



5月分献立予定表



多度学校給食センター
多度学校給食主任会

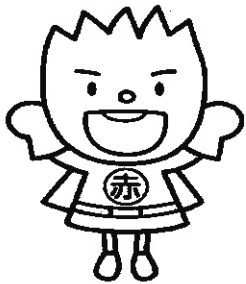
日付	曜日	こん だて めい 献 立 名	食 品 名			備考	中学年
							エネルギー
			赤 体をつくる食品	黄 力や体温になる食品	緑 体の調子を整える食品		(Kcal)
6	木	ロールパン 牛乳 キャベツミンチカツ ゆでキャベツ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう キャベツミンチカツ とりにく	パン あぶら コーンクリームルウ	キャベツ たまねぎ にんじん クリームコーン コーン ほうれんそう		635
7	金	【薬名市統一献立 ワールドランチ 台湾】 ごはん 発酵乳 ルーローハン ビーフンスープ	アシドミルク ぶたにく やきぶた	ごはん あぶら さとう ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし ほししいたけ こまつな ねぎ		614
10	月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 お魚団子のすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ わかめ おさかなとうにゅうだんご	ごはん さとう	しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん ねぎ えだまめ たまねぎ ほうれんそう		681
11	火	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい まぐろあぶらつけ	パン あぶら さとう すりごま マヨネーズ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん うらごしトマト キャベツ コーン オレンジ		657
12	水	【センター統一献立】 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チキンハム	ごはん あぶら でんぶん ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ コーン チンゲンサイ ブロッコリー		595
13	木	ツイストパン 牛乳 しょうゆラーメン しゅうまい 海苔サラダ	ぎゅうにゅう やきぶた しゅうまい かいそう かまぼこ	パン ちゅうかめん ごまあぶら ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン	しゅうまい 小 1こ 中 2こ	645
14	金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 厚揚げの煮物 わかめふりかけ	ぎゅうにゅう あじ とりにく あつあげ わかめふりかけ	ごはん でんぶん あぶら さとう	たまねぎ きピーマン ねぎ ごぼう にんじん たけのこ こんにやく ほししいたけ		685
17	月	ピビンバ(ごはん ピビンバ) 牛乳 わかめスープ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご ベーコン とうふ チーズ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら いりごま	しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう だいずもやし にんじん チンゲンサイ	チーズ 小 1こ 中 2こ	648
18	火	【薬名市統一献立 ふるさと発見ランチ もち小麦】 ロールパン 牛乳 和風ハンバーグ マヨキャベツ もち小麦団子のトマトスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ カットウイナー	パン さとう でんぶん もちこむぎ マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ うらごしトマト		656
19	水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 白和え 若竹汁	ぎゅうにゅう さわら しろみそ かまぼこ とうふ わかめ	ごはん さとう	ほうれんそう にんじん こんにやく えのきたけ たけのこ ねぎ		615
20	木	ロールパン 牛乳 五目うどん 竹輪の緑茶揚げ 根菜サラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ まぐろあぶらつけ	パン うどん てんぷらこ あぶら ドレッシング マヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ まつちや れんこん ごぼう コーン	ちくわ 2本	612
21	金	ごはん 牛乳 いかのレモン風味揚げ 赤しそ和え たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう いかフリッター とうふ あぶらあげ まめみそ	ごはん あぶら さとう	レモンかじゅう キャベツ あかしそ たまねぎ もやし にんじん えのきたけ ねぎ		642
24	月	ごはん 牛乳 とうふよせ じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう とうふよせ とりにく さつまあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも でんぶん	えのきたけ ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ		715
25	火	【薬名市統一献立 ふるさと発見ランチ ミニトマト】 ロールパン 牛乳 オムレツ ミニトマト ハヤシチュー	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ	ミニトマト にんにく にんじん たまねぎ えだまめ うらごしトマト	ミニトマト 2こ	676
26	水	ごはん 牛乳 さばの生巻煮 かおりもやし キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ あわせみそ	ごはん さとう	しょうが もやし きゅうり にんじん あおじそ ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ		620
27	木	小型ロールパン 牛乳 焼きそば フライビーンズ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおりの だいたい かつおぶし ミニフィッシュ	パン やきそば あぶら でんぶん あぶら さとう ゼリー	もやし キャベツ にんじん しょうが		622
28	金	ごはん 牛乳 豚キムチ スーミータン	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ やきぶた たまご	ごはん さとう ごまあぶら いりごま でんぶん	はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら もやし しめじ しょうが コーン にんにく たけのこ クリームコーン ねぎ		625
31	月	ごはん 牛乳 かつおフライ ひじきサラダ すまし汁	ぎゅうにゅう かつおフライ ひじき まぐろあぶらつけ かまぼこ とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう ドレッシング	にんじん きゅうり コーン たまねぎ ねぎ		622

※ 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 ※ この紙は古紙を利用しています。



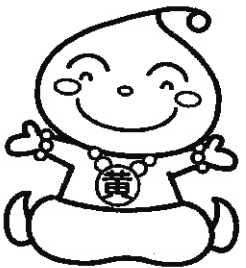
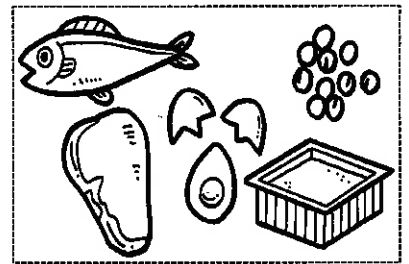
新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新学期が始まって1カ月が経ちましたが、新しい生活に慣れてきましたか？毎日を元気に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。その際に目安となるのが、食べ物を赤・黄・緑の3色に分けてバランスよく食べる方法です。食べ物の3つの色を覚えて、いろいろな食べ物をとるようにしましょう。

あか き みどり しょくじ
赤・黄・緑をそろえてバランスのよい食事



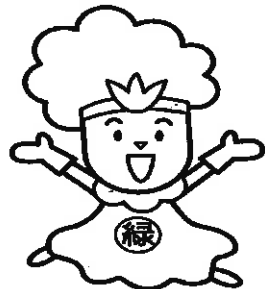
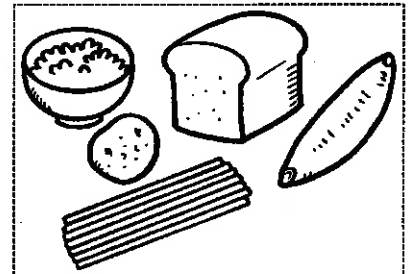
あか
赤 『からだをつくるもとになるよ』

からだをつく 骨や歯を丈夫にする働きがあります。



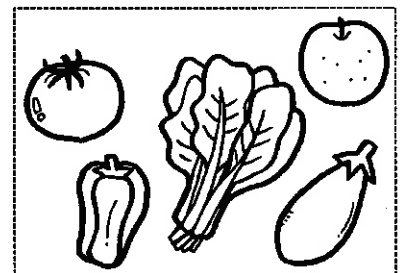
き
黄 『もえてねつやちからをだすよ』

からだを動かすエネルギーになる働きがあります。



みどり
緑 『からだのちょうしをととのえるよ』

からだの調子を整えたり、病気を予防する働きがあります。



たのしみひとしな ふるさと発見ランチ



「ふるさと発見ランチ」は、地域の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★18日 桑名産の「もち小塚」を使った「もち小塚団子のトマトスープ」です。

★25日 桑名市の長島でとれた「ミニトマト」です。

ワールドランチ

★7日 台湾料理の「ルーローハン」が登場します。



統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。