

5月分予定献立表

東京2020オリンピック・パラリンピック給食(東京2020オリパラ給食)

世界の味 ~ギリシャ~

7月から開催予定だった東京2020オリンピック・パラリンピックは、新型コロナウイルスの影響で残念ながら延期になってしまいましたね。ですが、給食ではオリンピック・パラリンピックの文化に親しんでもらうため、世界の様々な国の料理を献立にした「オリ・パラ給食」を実施し、盛り上げていきたいと願います。

第1回目は、1896年に第1回近代オリンピック、2004年に第28回アテネ大会が開催された「ギリシャ」の料理です。ギリシャは地中海に囲われており、スペインやイタリア、モロッコなどの国々の料理とともに「地中海食」と呼ばれています。地中海沿岸の伝統的な料理は、栄養のバランスが良く、また、天候の気候と一緒にテーブルを囲んで語り合ったり陶気に酔ったりする食事スタイルが評価され、日本の「和食」のようにユネスコの無形文化遺産に登録されています。ギリシャの主食はパンですが、ごはんも食べられています。今回登場するピラフィは、ギリシャのピラフです。レヴィシアススープはひよこ豆のスープ、ケフテスは肉団子のことです。



月	火	水	木	金
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振り替え休日 	7 さかなのほねにちゅういしましよ ○牛乳 ごはん きしゅうじる ○あぶらあげ ★ごまつな ★だいごん ★うめ ★えのきたけ しょうゆ ★にんじん みりん ★たまねぎ だしパック さばのみそだれかけ ○さば みりん ○みそ さけ さとう かたくりこ 665kcal	8 ○牛乳 パン やきそば ○やきそばめん ★キャベツ ○ぶたにく ★にんじん ○ちくわ さけ ひじきサラダ ○ひじき □ごま ★ごぼう しょうゆ ★にんじん さとう ★きゅうり みりん ★コーン ※ドレッシンググラス1ぼん 679kcal
11 ○牛乳 ※ピラフィ とうきょう2020オリパラきゅうしよく レヴィシアススープ ○ウインナー ★コーン ○ひよこまめ ★いんげん □じゅがいち コンソメ ★たまねぎ こしょう ★にんじん ○※ケフテス ケチャップソース(2こ) ギリシャごはん 665kcal	12 ○牛乳 パン クリームシチュー ○どりにく □マカロニ ★たまねぎ ○ぎゅうにゅう ★にんじん シチュールフ ★はくさい コンソメ ★だいごん ピラからチキンサラダ ○どりにく □ごま ○わかめ □ごめあぶら ★キャベツ トウパンジャン ★きゅうり しょうゆ ★にんじん さとう ★しょうが す □ねりごま しお □※おいわいもちゼリー 660kcal	13 ○牛乳 ごはん ※かつおぶしかけ きりぼしだいごんのみそじる ★きりぼしだいごん ○とうふ ★たまねぎ ○わかめ ★にんじん ○みそ ★はくさい だしパック ★もやし ※とうふハンバーグ(わふうあんかけ) ○※とうふハンバーグ さとう ★たまねぎ しょうゆ ★えのきたけ さけ ★くるあわびだけ みりん ★しょうが かたくりこ 599kcal	14 ○牛乳 ごはん ※つくだに(さばひじき) うすいえんどういりようふうにくじゃが ○ぶたにく ★うすいえんどう ○ベーコン さとう □じゃがいも しょうゆ ★たまねぎ コンソメ ★にんじん こしょう ★はくさい ちくさあえ ○だまご ★にんじん ★ほうれんそう □ごま ★もやし しょうゆ ★キャベツ さとう 646kcal	15 ○牛乳 パン ※マーシャルピンス フォーのスープ ○どりにく ★もやし □フォウ ★ニラ ★キャベツ しょうかだし ★にんじん しょうゆ ★チンゲンサイ こしょう ★たまねぎ ○※ハムカツ 721kcal
18 ○牛乳 ピラからくみそどん □ごはん □ごまあぶら ○どりにく ○みそ ○ぶたにく さとう ○だまご しょうゆ ○こうやどうふ さけ ★たまねぎ みりん ★にんじん トウパンジャン ★しょうが ほうれんそうのごまじゃこあえ ○ちりめんじゃこ □ごま ○あぶらあげ ごまあえのもと ★ほうれんそう しょうゆ ★はくさい 713kcal	19 ○牛乳 あげパン パン グラニューとう はるやさいのポトフ ○どりにく ★にんじん ○ウインナー ★アスパラガス □じゃがいも ★えのきたけ ★たまねぎ コンソメ ★キャベツ こしょう ※オムレツ(デミグラスソース) ○※オムレツ トマトピューレ ★たまねぎ ウスターソース デミグラスソース さとう ケチャップ 747kcal	20 ○牛乳 ごはん ひじきのごもくに ○どりにく ★いんげん ○ひじき ★ごんにゃく ○あぶらあげ しょうゆ ○わかめ さとう ○だいず だしパック ○ほねく さけ ★だいごん みりん ★にんじん ○※ビーフカツ ※とんかつソースグラス1ぼん ○※ミニフィッシュ 721kcal	21 さかなのほねにちゅういしましよ ○牛乳 ※ゆかりごはん わかたけじる ○とうふ ★キャベツ ○あぶらあげ ★えのきたけ ○わかめ ○みそ ★だけご だしパック ★たまねぎ ○さけのしおやき ○※かしわもち こどものひこんだて 649kcal	22 ○牛乳 パン ナポリタン □スパゲッティ コンソメ □ウインナー ケチャップ ★たまねぎ トマトピューレ ★しめじ ウスターソース ★にんじん さとう ★ピーマン かみかみサラダ ○いか □ごま ○ツナ □ごまあぶら ○かんでん す ★きりぼしだいごん さとう ★きゅうり しょうゆ ★コーン ★れいどうパン 713kcal
25 ○牛乳 カレーライス □ごはん □じゃがいも ○ぶたにく カレーウ ★にんじん ウスターソース ★たまねぎ コンソメ フルーツポンチ □ゼリー ★パイ ○かんでん ★あかん ★もち しっかりてを あらいしま しょう! 707kcal	26 ○牛乳 ごころパン クレンジんとしたまねぎのスープ ○ベーコン ★キャベツ ○どりにく ★にんじん □じゃがもち コンソメ ★たまねぎ こしょう ★クレンジン どりのからあげりんごソース(2こ) ○どりにく す ★りんご しょうゆ さけ さとう かたくりこ 690kcal	27 ○牛乳 ごはん すきやきに ○ぶたにく ★えのきたけ ○とうふ しょうゆ □ふ さとう ★はくさい さけ ★たまねぎ みりん ★ごんにゃく いとがまほこときゅうりのサラダ ○かまぼこ □ごまあぶら ★きゅうり しょうゆ ★キャベツ さとう ★にんじん す ★コーン 591kcal	28 ○牛乳 ごはん はっほうさい ○ぶたにく ★しょうが ○いか □ごまあぶら ○うずらたまご さけ ★にんじん しょうゆ ★たまねぎ ちゅうかだし ★はくさい かたくりこ ★もやし こしょう ○※ごもくしゅうまい(2こ) 652kcal	29 ○牛乳 パン ※いちごミックスジャム ABCマカロニスープ ○どりにく ★にんじん ○マカロニ ★しめじ ★だいごん こしょう ★キャベツ コンソメ ★たまねぎ ○※クリームチーズいりチキンカツ 671kcal

○・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ★・・みどり (からだのちようしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 5月分の給食契約引き落としは、6月10日(水)になりますので、よろしくお願ひします。
 * 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日曜	献立名	
7 木	ごはん 紀州汁 さばのみそだれかけ	牛乳 紀州汁[油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] さばのみそだれかけ[さば 調味料(大豆)]
8 金	パン 焼きそば ひじきサラダ(ドレッシングクラス1本)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) 焼きそば[焼きそば麺(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚] ひじきサラダ[ごま 調味料(小麦 大豆)] ドレッシング(ごま 大豆 小麦 りんご 卵 鶏 豚)
11 月	ピラフィ レヴィシアスーパ ケフトス ケチャップソース(2個)	牛乳 ピラフィ(鶏 大豆) レヴィシアスーパ[ウインナー(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ケフトス ケチャップソース(鶏 豚 大豆)
12 火	パン クリームシチュー ピリ辛チキンサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) クリームシチュー[鶏 マカロニ(小麦) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] ピリ辛チキンサラダ[鶏 ごま 調味料(小麦 大豆)] お祝いいちごゼリー(大豆)
13 水	ごはん かつおふりかけ 切干し大根のみそ汁 豆腐ハンバーグ(和風あんかけ)	牛乳 かつおふりかけ(ごま 小麦 乳 大豆 さば) 切干し大根のみそ汁[豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 豆腐ハンバーグ[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
14 木	ごはん 佃煮(さばひじき) うすいえんどう入り洋風肉じゃが 干草あえ	牛乳 さばひじき(小麦 ごま さば 大豆) うすいえんどう入り洋風肉じゃが[豚 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 干草あえ[卵 ごま 調味料(小麦 大豆)]
15 金	パン マーシャルピンズ フォーのスープ ハムカツ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) マーシャルピンズ(大豆 乳) フォーのスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ハムカツ(豚 鶏 小麦 大豆 乳)
18 月	ピリ辛肉みそ丼 ほうれん草のごまじゃこあえ	牛乳 ピリ辛肉みそ丼[鶏 豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆)] ほうれん草のごまじゃこあえ[油揚げ(大豆) ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
19 火	揚げパン 春野菜のポトフ オムレツ(デミグラスソース)	牛乳 揚げパン(小麦 大豆 乳) 春野菜のポトフ[鶏 ウインナー(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] オムレツ[オムレツ(小麦 卵 乳 牛 大豆) 調味料(小麦 大豆 牛 豚)]
20 水	ごはん ひじきの五目煮 ミニフィッシュ ビーフカツ(とんかつソースクラス1本)	牛乳 ひじきの五目煮[鶏 油揚げ(大豆) 大豆 調味料(小麦 大豆)] ミニフィッシュ(無) ビーフカツ(小麦 乳 牛 大豆 豚) とんかつソース(りんご 大豆)
21 木	ゆかりごはん 若竹汁 さけの塩焼き かしわもち	牛乳 ゆかりごはん(無) 若竹汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さけの塩焼き(さけ) かしわもち(大豆)
22 金	パン ナポリタン かみかみサラダ 冷凍パイ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) ナポリタン[スパゲッティ(小麦 さけ 大豆) ウインナー(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] かみかみサラダ[いか ツナ(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)] 冷凍パイ(無)
25 月	カレーライス フルーツポンチ	牛乳 カレーライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] フルーツポンチ[ゼリー(りんご) もも]
26 火	黒糖パン クレソンと新玉ねぎのスープ とりのから揚げりんごソース(2個)	牛乳 黒糖パン(小麦 大豆 乳) クレソンと新玉ねぎのスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] とりのから揚げりんごソース[鶏 りんご 調味料(小麦 大豆)]
27 水	ごはん すき焼き煮 糸かまぼこときゅうりのサラダ	牛乳 すき焼き煮[豚 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 糸かまぼこときゅうりのサラダ[かまぼこ(卵 えび かに) 調味料(小麦 大豆 ごま)]
28 木	ごはん 八宝菜 五目しゅうまい(2個)	牛乳 八宝菜[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 五目しゅうまい(小麦 大豆 鶏 豚)
29 金	パン いちごミックスジャム ABCマカロニスー クリームチーズ入りチキンカツ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) いちごミックスジャム(りんご) ABCマカロニスー[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] クリームチーズ入りチキンカツ(小麦 卵 乳 ゼラチン 大豆 鶏)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。

5月給食だより

令和2年度 5月
岩出市学校給食共同調理場

風薫る5月、さわやかな季節となりました。5月は、疲れが出やすい時期です。食事や睡眠をしっかりとするように心がけましょう。また、外から帰ってきた時や食事の前は、手洗い、うがいをし、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



5月5日は「端午の節句」

端午の節句には「柏もち」や「ちまき」が食べられます。ちまきを食べるのは中国から伝わったものですが、柏もちを食べるのは日本独特のものだそうです。柏もちは、江戸時代から端午の節句に必ず用いられました。柏の木の古い葉は新芽が育つまで枯れないので、子孫繁栄の縁起の良い葉とされたことや、柏もちを包む手つきが神前のかしわ手を打つ姿に似て、武運を祈願する端午の節句にふさわしいという意味もあってと言われています。

また、柏もちの他にも以下のような食べ物でお祝いします。

端午の節句と食べ物

ちまき

中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたものを、主に関西地方で食べられています。

たけのこ

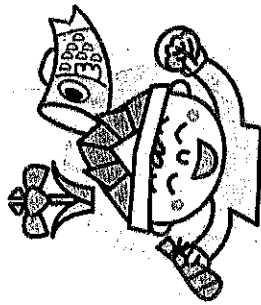
成長が早く、まっすぐぐすぐく育つことから、子どもたちの成長への願いを込めて食べられます。

かしわもち

あんこの入ったもちを柏の葉でくんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家が代々続くように願いを込めて使われる。

カツオ

初夏の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。



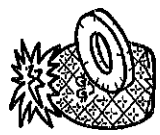
5月の献立より

「冷凍パイ」

・・・小袋入りの冷凍パイナップルには、かぜの予防や疲れた体を回復してくれるビタミンC、たまった疲れをスッキリさせてくれたり、脳の神経機能などをきちんと働かせてくれるビタミンB2、おなかの調子を整えてくれる食物繊維などがたくさん含まれています。

「とりのから揚げりんごソース」

・・・子どもたちが大好きなとりのから揚げに、すりおろしりんごを使ったソースをからめます。楽しみにしてくださいね。



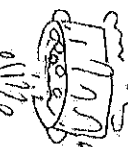
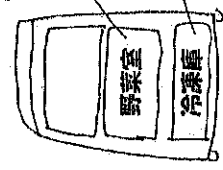
えんどう豆のおいしい季節です

和歌山県では、うすいえんどう豆やえんどうなど、色んな種類のえんどう豆がたくさん作られています。4月にはかわいいうしろ豆がたくさん咲いていますが、5月になると豆になり、収穫の最盛期を迎えます。色鮮やかで見ただ目にもおいしいえんどう豆類は、たくさんの栄養がたっぷりです。旬のおいしいこの時期にぜひ食べてください。



保存方法

サヤごとポリ袋に入れ、2〜3日以内に調理する。



おいしいゆで方

鍋に入れたまま水を流しっぱなしにして冷やす。冷やす水が豆に当たらないようにすると、皮にシワがよらない。



保護者の方へ
～ 給食で、初めて食べる食材があるなど、気になることがある場合は、食材が原因によるアレルギー症状や嘔吐などがある場合は、事前に各学校へお知らせください。(アレルギー薬も、ご確認ください。)