５月給食だより

２０２３年
雲南市中央学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 むぎごはん　牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい （幼・小：2こ、中：3こ） 切干大根の中華あえ エネルギー (kcal) 幼 537 小 720 中 919	**2** むぎごはん　牛乳 ポークカレー 米粉のチキンカツ 福神漬けあえ エネルギー (kcal) 幼 548 小 670 中 828	**3** **憲法記念日** 	**4** **みどりの日** 	**5** **こどもの日**
8　**こどもの日献立** わかめごはん　牛乳 てり焼きハンバーグ 菜の花のごまマヨあえ 若竹汁 かしわもち エネルギー (kcal) 幼 601 小 696 中 805	**9** むぎごはん　牛乳 酢豚 ほうれん草のナムル もずくスープ エネルギー (kcal) 幼 541 小 672 中 839	**10** むぎごはん　牛乳 スパイシーチキン グリーンサラダ お豆のポタージュ エネルギー (kcal) 幼 559 小 698 中 853	**11** ミートソーススパゲティ 牛乳 鮭の香草揚げ ブロッコリーのマリネ エネルギー (kcal) 幼 514 小 684 中 867	**12** むぎごはん　牛乳 **新茶と野菜のかき揚げ** ほうれん草のおひたし 豚肉とアスパラの 豆乳みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 525 小 652 中 810
15 むぎごはん　牛乳 豚肉と厚揚げのスタミナ炒め 青菜とコーンの和え物 春雨スープ エネルギー (kcal) 幼 504 小 624 中 770	**16** むぎごはん　牛乳 赤魚のねぎみそ焼き わかめの酢の物 けんちん汁 豆乳プリンタルト エネルギー (kcal) 幼 560 小 663 中 787	**17** むぎごはん　牛乳 鶏肉のレモンソースかけ モロヘイヤのおかかあえ なめこのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 522 小 649 中 805	**18** むぎごはん　牛乳 豚肉のケチャップ炒め 花野菜のサラダ コンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 514 小 643 中 795	**19**　**雲南☆まいもんの日** むぎごはん 牛乳 **ホキのお茶風味揚げ** 切干大根の和え物 ★元気いっぱいみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 504 小 622 中 764
22 むぎごはん　牛乳 さばのみそ煮 納豆サラダ だんご汁 エネルギー (kcal) 幼 560 小 695 中 850	**23** むぎごはん　牛乳 じゃがいものミートソース アスパラガスのマリネ チキンスープ エネルギー (kcal) 幼 492 小 612 中 752	**24** むぎごはん　牛乳 きびなごの南蛮づけ おかかあえ 筍グングン春野菜のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 476 小 590 中 728	**25** カレーうどん 牛乳 鶏肉と高野豆腐のみそだれ ごま酢あえ エネルギー (kcal) 幼 488 小 606 中 732	**26** むぎごはん　牛乳 鶏肉の玉ねぎソースかけ りっちゃんの元気サラダ スパイシースープ エネルギー (kcal) 幼 496 小 614 中 748
29 カラフル肉みそごはん ［むぎごはん 肉みそ］ 牛乳 切干大根のコールスロー 中華スープ エネルギー (kcal) 幼 483 小 600 中 739	**30** コッペパン　いちごジャム 牛乳 かぼちゃひき肉コロッケ ひじきのマリネ コーンポタージュスープ エネルギー (kcal) 幼 492 小 635 中 744	**31** むぎごはん　牛乳 かつおのごまだれかけ のりあえ 高野豆腐入りみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 532 小 662 中 823		

←のある日はスプーンがつきます

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

今月の給食目標
感謝して食べよう

給食に使われている食べ物や、給食に関わる人のことを想って、
「ありがとう」の気持ちが伝わるような、食事のあいさつや食べる姿勢、
準備・片付けができると、もっと給食がおいしく、気持ちのよい時間になります。

雲南☆まいもんの日

新茶の季節がやってきました。この時期のお茶の葉は、うまみが多くやわらかいので、そのまま食べてもおいしいです。大東町の「藤原茶問屋」さんの新茶を今年も使わせていただきます。

12日「新茶と野菜のかき揚げ」と19日「ホキのお茶風味揚げ」に使いますので、香りを感じながら食べてくださいね。

今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、だいこん、にんじん、きゃべつ、にんにく、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、だいず、こまつな

今月のわが家のみそ汁レシピ

★19日「元気いっぱいみそ汁」海潮小6年：バランスや色合いを大切にできた。自分の好きな油揚げを使いました。