



# 5月給食だより

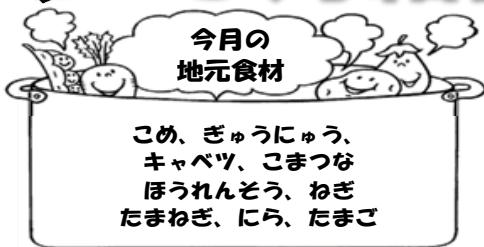


2024年

雲南省大東給食センター

## 今月の地元食材

ごめ、ぎゅうにゅう、  
キャベツ、こまつな  
ほうれんとう、ねぎ  
たまねぎ、にら、たまご



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
6		7		8		9		10	
エネルギー (kcal) 幼 510 小 708 中 905		エネルギー (kcal) 幼 491 小 644 中 797		エネルギー (kcal) 幼 529 小 702 中 869		エネルギー (kcal) 幼 497 小 654 中 812		エネルギー (kcal) 幼 517 小 678 中 841	
13		14		15		16		17	
エネルギー (kcal) 幼 552 小 690 中 847		エネルギー (kcal) 幼 473 小 593 中 714		エネルギー (kcal) 幼 472 小 619 中 761		エネルギー (kcal) 幼 490 小 631 中 763		エネルギー (kcal) 幼 506 小 659 中 813	
20		21		22		23		24	
エネルギー (kcal) 幼 473 小 619 中 760		エネルギー (kcal) 幼 501 小 658 中 773		エネルギー (kcal) 幼 494 小 664 中 820		エネルギー (kcal) 幼 486 小 611 中 748		エネルギー (kcal) 幼 515 小 623 中 783	
27		28		29		30		31	
エネルギー (kcal) 幼 547 小 731 中 885		エネルギー (kcal) 幼 508 小 671 中 832		エネルギー (kcal) 幼 456 小 592 中 723		エネルギー (kcal) 幼 464 小 610 中 747		エネルギー (kcal) 幼 447 小 669 中 753	

※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

かんしゃ

た

感謝して食べよう



きゅうしょく つか た もの キュウシヨク かか ひと かんが  
給食に使われている食べ物や、給食に関わる人のことを考えてみましょう。

「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、

じゅんび かたづ きゅうしょく きも じんん  
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



### 17日「ホキのお茶風味揚げ」

しんちゃ きせつ ちやふうみあ  
新茶の季節がやってきました。この時期のお茶の葉は

おお 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。

だいとうちゅうじわらちゃどんや しんちゃ ことし つか  
大東町「藤原茶問屋」さんの新茶を今年も使わせていただきます。

にち ちやふうみあ しんちゃ ふんまつ  
17日の「ホキのお茶風味揚げ」は、新茶の粉末を

こころも ちや かお とど  
衣にまぜて、お茶の香りのあげものをお届けします。

※牛乳は毎食つきます

雲南省大東学校給食センター

日	献 立	赤 (血や肉となるもの)	黄 (力や体温となるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)		
1 (水)	ごはん 麻婆豆腐 蒸ししゅうまい カツオあえ	魚・肉・卵・豆・豆製品 豚肉 豆腐 みそ 焼壳 かつおぶし	牛乳・小魚・海藻 米 麦 三温糖 片栗粉 中華スープ わかめ	穀類・いも類・砂糖 ごま油 人参 ねぎ 小松菜 ほうれん草	油脂	緑黄色野菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ カリフラワー コーン
2 (木)	わかめごはん てり焼きハンバーグ ごまマヨあえ 若竹汁 かしわもち		わかめ	米 麦 三温糖 片栗粉 ごま マヨネーズ 削り節 わかめ かしわもち		
7 (火)	ごはん 豚肉と厚揚げのスミけ炒め きやべつの梅かつおあえ 豆腐となめこのみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	三温糖 三温糖 煮干しだし わかめ	米 麦 三温糖 じやがいも	ごま油 人参 ほうれん草 じやがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 人参 しめじ なめこ
8 (水)	ごはん スパイシーチキン グリーンサラダ お豆のポタージュ			米 麦 カレーパウダー 三温糖 じゃがいも ルウ 片栗粉		
9 (木)	ごはん 酢豚 ほうれん草ともやしのナム 中華スープ	豚肉 レバー チキンささみ 豆腐	片栗粉 三温糖 中華スープ 三温糖 はるさめ 中華スープ	米 麦 油 人参 ピーマン ごま ごま油 小松菜 にら チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ ほうれん草 人参 小松菜 にら チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし 玉ねぎ えのきたけ
10 (金)	ごはん カツオの揚げ煮 磯香あえ 高野豆腐入りみそ汁	かつお ちりめんじゃこ のり 高野豆腐 みそ	片栗粉 米粉 三温糖 煮干しだし	米 麦 ごま油 ほうれん草 人参 かぼちゃ ねぎ		しょうが キヤベツ もやし 玉ねぎ 白菜 えのきたけ
13 (月)	ごはん ビーフコロッケ ブチッと玄米サラダ 豚汁	ビーフコロッケ 豚肉 豆腐 みそ	油 もち玄米 三温糖 じやがいも	米 麦 油 ごま油 人参 ねぎ	コーン キヤベツ カリフラワー プロッコリー 玉ねぎ えのきたけ	
14 (火)	ごはん あじのねぎみそ焼き キャベツの酢の物 けんちん汁	あじ みそ かまぼこ 鶏肉 豆腐	三温糖 三温糖 じやがいも	米 麦 ねぎ 小松菜 人参 人参		しょうが にんにく キヤベツ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく
15 (水)	ごはん 揚出豆腐のあんかけ いそか和え たけのこのみそ煮	豆腐 かつおぶし 豚肉 さつまあげ みそ	三温糖 片栗粉 のり 油	米 麦 油 ねぎ 小松菜 人参 いんげん		キヤベツ もやし たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ
16 (木)	カレーうどん 新玉と豆の焼ナゲット かぼちゃサラダ	豚肉 かまぼこ 鶏肉 みそ	煮干しだし うどん カレールウ 片栗粉 三温糖 片栗粉	米 麦 油 油 人参 ねぎ 小松菜 人参 ノンエッグマヨネーズ	人参 ねぎ 小松菜 人参 かぼちゃ 人参 プロッコリー	玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ えだまめ コーン
17 (金)	ごはん ホキのお茶風味揚げ 切干大根とけの和え物 おいしい大作戦みそ汁	ホキ ツナフレーク 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	片栗粉 米粉 三温糖 煮干しだし わかめ	米 麦 油 ドレッシング 人参 ねぎ		新茶 切干大根 玉ねぎ キヤベツ
20 (月)	ごはん いわしの南蛮漬け かつお和え じやがいのものみそ汁		いわし かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 米粉 三温糖 じやがいも	人参 ピーマン ほれん草 小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ キヤベツ もやし 玉ねぎ
21 (火)	コッペパン ブルーベリージャム 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		コッペパン ブルーベリージャム かぼちゃひき肉フライ チキンハム チーズ 芽ひじき	油 油 油 油 油		
22 (水)	ごはん 鶏肉の玉ねぎソース りっちゃんのサラダ カレースープ	鶏肉 チキンハム かつおぶし ベーコン コンソメ	三温糖 片栗粉 三温糖 チキンスープ ジャがいも	米 麦 油 油 人参 トマト 人参 小松菜		玉ねぎ キヤベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリー
23 (木)	スパゲッティミートソース うの花コロッケ ブロッコリーのマリネ	豚肉 大豆 コンソメ うの花コロッケ 芽ひじき	スパゲッティ 米粉 三温糖 油 油	米 麦 油 油	人参 トマトケチャップ 人参	玉ねぎ しいたけ グリンピース 玉ねぎ
24 (金)	ごはん さばの味噌煮 めかぶあえ 肉団子入りみそ汁	サバ みそ めかぶ 鶏肉団子 みそ	三温糖 めかぶ 煮干しだし	米 麦 油 油	人参 ねぎ	玉ねぎ 大根
27 (月)	カレーライス オムレツ 福神漬けあえ	豚肉 コンソメ オムレツ ちりめんじゃこ	米 麦 ジャがいも カレールウ 油 ごま	油	人参 小松菜 人参	玉ねぎ グリンピース コーン しめじ キヤベツ 福神漬け
28 (火)	ごはん 鶏肉のから揚げ 千大根のコールスロー 白菜の生姜スープ	鶏肉 千大根のコールスロー コンソメ	片栗粉 ノンエッグマヨネーズ チキンスープ	油 人参 小松菜 人参 にら		しょうが きゅうり キヤベツ 切干大根 白菜 えのき 玉ねぎ しょうが
29 (水)	ごはん じゃが芋のミートソース コーンサラダ コンソメスープ	豚肉 大豆 コンソメ コンソメ 鶏肉 コンソメ	じやがいも 片栗粉 三温糖 チキンスープ	米 麦 油 油	トマトケチャップ プロッコリー ほれん草 人参 小松菜	玉ねぎ コーン キヤベツ 玉ねぎ いんげん
30 (木)	ごはん 豚肉と玉ねぎのみそ炒め じゃこ昆布あえ 鶏ごぼう汁	豚肉 みそ ちりめんじゃこ 昆布 鶏肉団子	三温糖 じやがいも じやがいも	米 麦 油 油	人参 小松菜 ほれん草 人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ キヤベツ 切干大根 ごぼう こんにゃく 大根 白菜
31 (金)	ごはん かき揚げ ブロッコリーのおかかあえ 豆腐のみそ汁	チキンウインナー かつおぶし かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 米粉 三温糖 さつまいも 三温糖	油 油	人参 プロッコリー 人参 人参 小松菜	玉ねぎ えだまめ 新茶 キヤベツ 玉ねぎ