

令和 3 年 5 月

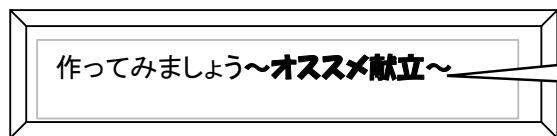
学校給食予定献立表

五島市立久賀島学校給食共同調理場

献立名	主な働きと材料名						栄養価		塩分	家庭で食べてほしい食材		
	体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー				
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質	小			
6 (木) ごはん 牛乳 かつおの角煮 野菜のアーモンド和え 若竹汁 かしわもち	かつお	牛乳	いんげん	ほうれんそう	にんにく	えのき	こめ	あぶら	744	889	1.8	いも類
	はんぺん	わかめ			とうもろこし	たけのこ	さとう	アーモンド	30.8	37.2	2.3	
7 (金) チキンカレー (麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ 手作りゼリー	とりにく	牛乳	にんじん	グリーンピース	たまねぎ	みかんかじゅう	こめ	あぶら	715	888	3.2	魚介類
		かいそうミックス			とうもろこし	きゅうり	むぎ		21.4	25.7	4.1	
10 (月) 五島牛の卵とじ丼 牛乳 五島三菜の酢の物 ルビートマト ふしめん汁	ぎゅうにく	牛乳	ルビートマト	にんじん	えのき	きゅうり	こめ	あぶら	674	835	4.0	果物
	たまご	ひじき	はねぎ		たまねぎ	だいこん	むぎ	ごま	25.7	31.4	5.2	
11 (火) クロワッサン 牛乳 ペンネのミートソース ポトフ パナナ チーズ	ウイナー	牛乳	にんじん	はねぎ	たまねぎ	はくさい	こめ	あぶら	693	815	2.7	小魚
	チーズ				しめじ	バナナ	さとう	ペンネ	23.6	28.9	3.6	
12 (水) ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き からし和え 沢煮椀	さけ	牛乳	にんじん	ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ	こめ	バター	647	799	2.2	いも類
	ぶたにく		はねぎ		しょうが	とうもろこし	さとう		31.5	38.9	2.9	
13 (木) 麦ごはん 牛乳 キャベツのみそ炒め アーモンドいりこ すまし汁	ぶたにく	牛乳	ピーマン	はねぎ	キャベツ	たけのこ	こめ	あぶら	699	868	2.5	緑黄色野菜
	みそ	いりこ			たまねぎ		むぎ	アーモンド	34.4	42.7	3.2	
14 (金) 豆ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 春雨汁 びわ	とりにく	牛乳	にんじん	はねぎ	たまねぎ	きくらげ	こめ	あぶら	654	809	2.3	種実類
	たまご	ひじき	いんげん	グリーンピース	びわ	はくさい	さとう		26.3	32.1	3.0	
17 (月) ごはん 牛乳 キムチ炒め 春巻き ミートボールスープ	ぶたにく	牛乳	にら	はねぎ	はくさい	えのき	こめ	あぶら	685	814	2.9	海藻類
	はるまきの具				たまねぎ	しいたけ	はるまきの皮		21.3	25.2	3.6	
18 (火) ごはん 牛乳 豚肉のごま焼き 梅肉和え なめこ汁	ぶたにく	牛乳		はねぎ	しょうが	キャベツ	こめ	あぶら	642	762	2.3	緑黄色野菜
	たまご				うめ	きゅうり	むぎ	ごま	24.2	27.4	2.9	
19 (水) 麦ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 五目きんぴら 具だくさん汁	とりにく	牛乳	にんじん	はねぎ	たまねぎ	にんにく	こめ	あぶら	689	854	2.0	小魚
	さつまあげ		いんげん		レモン	しょうが	さとう	ごまあぶら	27.3	33.5	2.5	
20 (木) 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のおかか和え かきたま汁	さば	牛乳	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	レモン	こめ	あぶら	642	757	2.1	種実類
	かまぼこ		はねぎ				さとう		28.3	31.7	2.7	
21 (金) スタミナライス 牛乳 あじコロッケ 野菜スープ アセロラゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん	パセリ	ごぼう	キャベツ	こめ	あぶら	670	818	2.7	海藻類
	あぶらあげ		グリーンピース		たまねぎ	とうもろこし	むぎ		26.4	32.3	3.4	
24 (月) エビピラフ 牛乳 カラフルマリネ パンプキンポタージュ	えび	牛乳	にんじん	グリーンピース	たまねぎ	キャベツ	こめ	マーガリン	674	835	2.3	小魚
	とりにく		赤ピーマン	黄ピーマン	とうもろこし	きゅうり	さとう	あぶら	22.6	27.3	2.9	
25 (火) ゆかりごはん 牛乳 きつねうどん かぼす和え	あぶらあげ	牛乳	にんじん	はねぎ	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	あぶら	647	800	3.4	種実類
	かまぼこ		しそ		キャベツ	とうもろこし	さとう		19.4	23.2	4.3	
26 (水) ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 キャベツとパインのサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	グリーンピース	にんにく	たまねぎ	こめ	バター	715	888	2.2	緑黄色野菜
	だいず				しめじ	キャベツ	むぎ	あぶら	22.3	27	2.8	
27 (木) 切干大根ごはん 牛乳 きびなごからあげ 酢味噌和え うおそうめん汁	とりにく	牛乳	にんじん	グリーンピース	だいこん	たまねぎ	こめ	あぶら	643	795	3.0	海藻類
	あぶらあげ	きびなご	ほうれんそう	はねぎ	こんにゃく	ほししいたけ	さとう		27.2	33.3	3.9	
28 (金) ごはん 牛乳 豆腐の野菜あんかけ さつま汁 ヨーグルト	とうふ	牛乳	きぬさや	にんじん	しめじ	たまねぎ	こめ	あぶら	677	812	2.2	種実類
	とりにく	ヨーグルト	はねぎ		こんにゃく	ごぼう	さとう		21.9	25.2	2.8	
31 (月) ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース フレンチサラダ マカロニスープ	ハンバーグ	牛乳	にんじん	赤ピーマン	たまねぎ	えのき	こめ	あぶら	712	888	2.1	小魚
	ベーコン		ピーマン	パセリ	キャベツ	エリンギ	さとう		25.5	31.4	2.8	

※献立の内容は、天候などにより、変更になる場合がありますのでご了承ください。

※太字の食材は、五島市内の産物（製造）の予定です。（変更になる場合があります。）



旬の春じゃがを使ったレシピです！

【材料（4人分）】

- ・じゃがいも 120g
- 揚げ油 適量
- ・キャベツ 120g

- ・しょうが 0.8g
- ・米酢 2.5g
- ・薄口しょうゆ 2.5g
- ・三温糖 0.4g
- ・ごま油 0.45g

【作り方】

- ①じゃがいもはせん切り、大根は短冊切り、キャベツは太めのせん切りにする。しょうがはおろして、汁のみ用意する。
- ②じゃが芋を油で揚げる。
- ③大根とキャベツはゆでて、冷却する。
- ④③を調味料、しょうが汁であえる。