

# 献立表

5月  
平成24年度  
弥彦小学校

## ～今月の弥彦産～

### アスパラガス



初夏の味覚です！  
ピタミンたっぷり♪

緑色が濃く、穂先までしつかりしものは新鮮です。切り口がみずみずしいものは新鮮です。

5〜6月が旬です。種をまいて2〜3年後から一〇年以上も収穫できます。

☆献立は都合で変更する場合があります。

☆お米は100%弥彦産コシヒカリです。

日	曜	献立名		ご家庭で とってほしい 食品	使用する主な食品			エネルギー キー量 (kcal)	
		主食	牛乳		体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
1	火	すめし 手巻のり	○	手巻用たまご焼き2本 きゅうり2本 きりざい 若竹汁	くだもの	のり たまご 牛乳 納豆 とうふ わかめ なると みそ	米 さとう 油 ごま じゃがいも かしわもち	きゅうり 野沢菜漬 にんじん たけのこ たくあん にんじん ねぎ	549
2	水	ビビンバ (麦ごはん)	○	わかめスープ チーズドック	小魚類	牛乳 豚肉 たまご わかめ とうふ なると	米 麦 さとう ごま	ぜんまい にんじん もやし ほうれんそう しなちく とうもろこし ねぎ チンゲン菜 えのき	668
7	月	ポークカレー ・麦ごはん	○	たくあんあえ アーモンド小魚	豆・豆製品	牛乳 豚肉 チーズ かたくちいわし	米 麦 油 じゃがいも ルウ ごま アーモンド	ピーマン にんじん たまねぎ たくあん グリーンピース きゅうり キャベツ	615
8	火	ごはん	○	さばの塩焼 切干大根煮 春キャベツのみそ汁	生野菜	牛乳 さば とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 さとう 油 じゃがいも	切干大根 ぜんまい こんにゃく にんじん きぬさや たまねぎ キャベツ いんげん	609
9	水	ごはん	○	豚肉のしょうが焼 アスパラソテー あおさのみそ汁	種実類	牛乳 豚肉 ウィンナー あおさ なると 油揚げ みそ	米 油 じゃがいも	アスパラ キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ えのき チンゲン菜	628
10	木	ミートソース ソフトめん	○	寒天サラダ くだもの	小魚類	牛乳 豚肉 大豆 チーズ わかめ とり肉	めん 牛乳 油 ルウ さとう	マッシュルーム にんじん たまねぎ セロリー ピーマン トマト 寒天 きゅうり キャベツ くだもの	665
11	金	わかめ ごはん	○	えびしゅうまい 2個 からしあえ 車心のたまごとじ	豆・豆製品	わかめ えび たら とり肉 車ふ たまご	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ にんじん しいたけ こんにゃく いんげん	570
14	月	中華丼 (麦ごはん)	○	ハンサンスー かみかみ大豆	種実類	牛乳 豚肉 いか うすら卵 ハム たまご 大豆	米 麦 油 さとう かたくり粉 春雨	たけのこ きくらげ しいたけ にんじん はくさい ねぎ チンゲン菜 もやし きゅうり	602
15	火	ごはん ごましお	○	タンドリーチキン マカロニサラダ もずくのみそ汁	魚介類	牛乳 とり肉 もずく 油揚げ とうふ みそ	米 ごま マヨネーズ じゃがいも	マカロニ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし ねぎ えのき	635
16	水	ごはん	○	ホキのみそナッツ 五目豆 かきたま汁	色のうすい 野菜	牛乳 ホキ みそ こんぶ 大豆 ちくわ とうふ たまご	米 油 さとう アーモンド じゃがいも かたくり粉	れんこん ごぼう こんにゃく にんじん しいたけ えのき こまつな	607
17	木	ホット ドック	○	【背割りコッペパン ソーセージ】 コールスローサラダ アスパラシチュー	海そう類	ヨーグルト ソーセージ ベーコン チーズ 牛乳	パン 油 じゃがいも ルウ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし パセリ たまねぎ アスパラ マッシュルーム	618
18	金	ごはん	○	ますのカップ焼 アスパラのきんぴら かぶのみそ汁	くだもの	牛乳 ます 豚肉 さつま揚げ とうふ 油揚げ みそ	米 ごま さとう じゃがいも	こんにゃく ごぼう にんじん アスパラ かぶ ねぎ えのき	573
22	火	そぼろ丼 (麦ごはん)	○	じゃがいものみそ汁 カップヨーグルト	色のうすい 野菜	牛乳 とり肉 豚肉 しらす干 たまご 油揚げ みそ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ えのき こまつな	622
23	水	ごはん	○	たまご焼 五目ひじき 白玉入りとん汁	くだもの	牛乳 たまご ひじき さつま揚げ 大豆 豚肉 とうふ みそ	米 じゃがいも 油 白玉	こんにゃく しいたけ いんげん にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	643
24	木	山菜そば (大麦めん)	○	カレーポテトビーンズ くだもの	豆・豆製品	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆	めん さとう かたくり粉 油 じゃがいも ごま	わらび ふき たけのこ しいたけ なめこ にんじん はくさい えのき ねぎ くだもの	683
25	金	チキン ピラフ	○	アスパラサラダ 洋風肉じゃが	海そう類	とり肉 牛乳 ウィンナー 豚肉 チーズ	米 麦 バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん マッシュルーム アスパラ キャベツ ぶなしめじ	631
28	月	♪?♪?♪?♪?♪?♪?♪? 4・5月生まれのお誕生日給食です ♪?♪?♪?♪?♪?♪?♪?							
29	火	ごはん さけふりかけ	○	ちやわんむし ツナもやしあえ じゃがいものそぼろ煮	豆・豆製品	さけ 牛乳 たまご ツナ わかめ とり肉	米 ごま じゃがいも 油 さとう かたくり粉	きゅうり もやし にんじん たまねぎ もやし しいたけ きぬさや	610
30	水	ごはん	○	コロック 切り昆布煮 あさりのみそ汁	くだもの	牛乳 こんぶ 油揚げ 大豆 とり肉 あさり とうふ	米 じゃがいも 小麦粉 油 さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし しいたけ れんこん ねぎ えのき こまつな	628
31	木	きなこ 揚げパン	○	ハムのマリネ ミネストローネ くだもの	魚介類	きなこ ハム ささみ いんげん豆 チーズ	パン 油 さとう マカロニ じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ きゅうり セロリー にんじん かぶ トマト くだもの	639