

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和4年度5月分(5/2~5/31) 姫路市教育委員会

	5月2日(月)	5月6日(金)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 みそしる わふうハンバーグ チャンプル	ごはん 一こどものひ 牛乳 さわにわん かつおのごまみそがらめ アスパラガスのソテー かしわもち	ごはん 牛乳 ポークビーンズ とりにくのありまやき てづくりふりかけ(こまつなひじき)	ミニキャロットパン 牛乳 やきビーフン シューマイ だいこんサラダ (ごまドレッシング)	かしわめし 「ごはん かしわめしのく 牛乳 ばちじる いんげんのかきあげ	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのふくめに たごナゲット こまつなのからしあえ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> とりとんざいのひらつくね <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さやえんどう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> かつお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> やきぶた <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> くるこしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あかワイン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さんしょう <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="checkbox"/> クリスタルキャロット <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> クイッティオ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にはら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークシューマイ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ごまドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おやどりすやき <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめんぼち <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たごいりナゲット <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> からしこ
	5月13日(金)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)
こんだて	ぶたピリごはん 「ごはん ぶたピリごはんのく 牛乳 ワンタンスープ こまやどうぶのたまごとし	ごはん 牛乳 サイコロおでん いわしフライ ごまたくあん	ハヤシライス 「ごはん ハヤシライスソース 牛乳 ごもくまめいなるのふくめに うめあえ	ごはん 牛乳 にくだんごのスープ チャプチェ ごぼうサラダ	一しょくいくのひー ごはん 牛乳 わかめのみそしる とびうおフライ たけのこのおかか	ごはん 牛乳 やさいのうまに さわらのしおこうじやき はりはりつけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> やきぶた <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンのかわ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こまやどうぶ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> ごぼうだんご <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> いわしかりかりフライ <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あかワイン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごもくまめいなる <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> かんそううめ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にくだんご <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にはら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> とびうおフライ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやえんどう <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しおこうじ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和4年度5月分(5/2~5/31) 姫路市教育委員会

	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月30日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 オニオンスープ ドライカレー もやしのごますいため	ミニパン 牛乳 わふうスパゲティ とりにくのプロバンスふう フルーツカクテル	ごはん 牛乳 にくじゃが あつやきたまご くきわかめのすのもの	ごはん 牛乳 わかたけじる さばのみそに アスパラのごまいため	ごはん 牛乳 ちゅうかふうたまごスープ とりにくのくろずあん ポイルサラダ (ちゅうかドレッシング)	あんかけどん 「ごはん」 「あんかけどんのぐ 牛乳」 ちくわのいそべあげ もちむぎめんサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> あかワイン <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> せんざりかまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みかんシロップづけ <input type="checkbox"/> バインシロップづけ <input type="checkbox"/> おうとうシロップづけ <input type="checkbox"/> カクテルゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> だしまきたまご <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> せんざりかまぼこ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> くるす <input type="checkbox"/> くるざとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ちゅうかドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> もちむぎめんふし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら

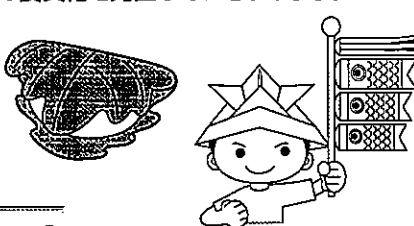
こんだて	5月31日(火)
スライスパン 牛乳 あさりチャウダー ウィンナーのソースやき キャベツのカレーふうみ	5月平均 栄養量 (小学校4年生)
<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あさり <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 1/4切りチキンフランク <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ささみのあぶらづけ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	エネルギー 622kcal たんぱく質 25.7g 脂質 27.3% カルシウム 325mg 鉄 2.6mg ビタミン A 233μgRAE B1 0.38mg B2 0.53mg C 20mg 食塩相当量 2.3g 食物繊維 5.3g マグネシウム 90mg 亜鉛 3.2mg

たんご せっく

5月5日は「端午の節句」

「端午の節句」は五節句のひとつで、男の子の成長を願ってお祝いをする日ですが、現在は「こどもの日」として、すべてのこども達の成長と健康を願ってお祝いをします。こいのぼりや五月人形をかざり、「かしわもち」や「ちまき」を食べてお祝いします。おうちでも季節の行事を取り入れて、日本の食文化を見直していきましょう。

また5月は、旬の食材の「たけのこ」や「かつお」、「グリーンアスパラガス」などを取り入れた献立が登場しますよ!



【材料】5人分 分量(g)

かつお(角切り) …… 200
 おろし生姜 …… 4
 こいくちしょうゆ …… 4
 でんぶん …… 適宜
 揚げ油 …… 適宜

赤みそ …… 大さじ1/2
 砂糖 …… 大さじ1
 本みりん …… 小さじ1
 水 …… 大さじ2
 白いりごま …… 大さじ1/2

5月6日(金)

鯉のごまみそがらめ

【作り方】

①かつおにおろし生姜・こいくちしょうゆで下味をつけ、でんぶんをまぶして、油で揚げる。
 ②調味料を煮立て、ごまみそだれを作る。
 ③揚げたかつおに、ごまみそだれをからめる。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

