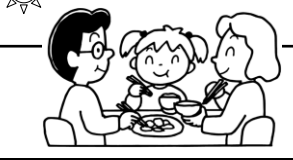


月	火	水	木	金
令和元年度 海津市の食育テーマ 食べよう！ 朝ごはん 	7 端午の節句献立 ミニたい焼き ほうれん草のごまあえ カツオのむしゃあげ 竹の子ごはん 糸かまぼこのすましじる 牛乳 エネルギー 小 659kcal 中 774kcal	8 八十八夜の献立 ノンエッグマヨネーズ ポテトサラダ あげどりのみかんソース お茶食パン チンゲン菜とたまごのスープ 牛乳 エネルギー 小 680kcal 中 830kcal	9 野菜のふくめに 麦ごはん とうふの木の実にみそかけ おろしじる 牛乳 エネルギー 小 611kcal 中 790kcal	10 鵜飼い開きの献立 切り干し大根のピリからいため アユのフライ 麦ごはん じゃがいものみそしる 牛乳 エネルギー 小 612kcal 中 796kcal
13 かみかみごぼうサラダ (2・3) とうふナゲット 麦ごはん ポークカレー 牛乳 エネルギー 小 702kcal 中 913kcal	14 やまぶきあえ イカの天ぷら 麦ごはん たまごどんのぐ 牛乳 エネルギー 小 638kcal 中 811kcal	15 フルーツのアセロラジュレ とり肉のみそ焼き 小型パン 焼きそば 牛乳 エネルギー 小 619kcal 中 812kcal	16 五目きんぴら ハンバーグのおろしたれ 麦ごはん キャベツのみそしる 牛乳 エネルギー 小 608kcal 中 775kcal	17 ハンサンスー ふた肉のあんからめ 麦ごはん(委託) ちゅうかふうコーンスープ 牛乳 エネルギー 小 668kcal 中 810kcal
20 食育の日 キャベツとなすのみそいため シシヤモのお茶あげ (2・2) 麦ごはん とうふのすましじる 牛乳 エネルギー 小 617kcal 中 818kcal	21 じゃがいもと野菜のもの サケのこうじ焼き 麦ごはん 五目じる 牛乳 エネルギー 小 604kcal 中 769kcal	22 ノンエッグマヨネーズ マカロニサラダ キャベツのメンチカツ バインパン クリームコーンスープ 牛乳 エネルギー 小 672kcal 中 807kcal	23 がんもどきのいそに (2・3) ちくわのお好みあげ 麦ごはん ぐだくさんみそしる 牛乳 エネルギー 小 630kcal 中 821kcal	24 青菜のナッツあえ 野菜グラタン チキンライス ポテトスープ 牛乳 エネルギー 小 717kcal 中 826kcal
27 オレンジ じゃがいものいため物 マグロのたつたあげ 梅ちりごはん ゆばのすましじる 牛乳 エネルギー 小 638kcal 中 813kcal	28 ちゅうかあえ コーンしゅうまい (2・3) 麦ごはん マーボードウフ 牛乳 エネルギー 小 631kcal 中 823kcal	29 アーモンド小魚(中のみ) ほうれん草とキャベツのソテー オムレツのデミグラスソース バーガーパン じゃがいものポタージュ 牛乳 エネルギー 小 610kcal 中 779kcal	30 米粉メープルマフィン 小松菜のおかかあえ メバルのこうみ焼き 麦ごはん たまねぎととりだんごのみそしる 牛乳 エネルギー 小 620kcal 中 771kcal	31 かおりあえ じゃがいものからあげ ソフトめん 和風カレーソース 牛乳 エネルギー 小 645kcal 中 818kcal

5月のお話

◆ 食器を正しくならべよう ◆

給食やおうちで、食器をどのようにならべていますか。食器の正しいならべ方をおぼえて、毎日の給食でできるようにしましょう。また、ごはんの食器や汁の食器は手で持って食べましょう。

◆小食器…副菜(おもに野菜のおかず)

- ・ごはん食器より奥におきます。
- ・おもに体の調子を整えるもとになります。

◆ごはん食器…主食(ごはん・パン・めんなど)

- ・手前の左側におきます。
- ・体を動かすために必要な、おもにエネルギーのもとになります。



◆はしのおき方

- ・一番手前に、持つ方を右側にして、横向きにおきます。

◆お皿…主菜(おもに肉や魚のおかず)

- ・汁物より奥におきます。
- ・頭がついている魚は、頭を左側にします。
- ・おもに体を作るもとになります。

◆大食器…汁物(みそ汁・スープ)

- ・手前の右側におきます。これは、左手で食器を持つときに、こぼれにくい位置だからです。

●●● 海津のトマトを味わおう! ●●●

海津市トマト部会様から、学校給食にトマトを40kg寄付していただけます。トマトは、5月13日の「ポークカレー」に使います。この日、トマトの生産者の方が、城山小学校で児童と一緒に給食を食べてくださいます。海津市産のコクのあるトマトの風味を味わいましょう!

おいしい
トマトを
ありがとう!



今月の旬の食べもの

- みつば ○新じゃがいも
- 春キャベツ ○新たまねぎ
- たけのこ ○さくら
- わかめ ○きびなご
- アスパラガス



業者配送

- ◇ 7日(火) ミニたい焼き
- ◇ 27日(月) オレンジ
- ◇ 30日(木) 米粉メープルマフィン

作ってみませんか かいつちの給食レシピ
～ キャベツとなすのみそいため ～

<材料> (4人分)

- | | | | |
|----------|-------|---------|--------|
| ・キャベツ | 中葉2枚 | ・サラダ油 | 少々 |
| ・なす | 小1本 | ・酒 | 少々 |
| ・豚もも薄切り肉 | 80g | ・みそ | 大さじ1強 |
| ・たまねぎ | 小1/4玉 | ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・にんじん | 小1/4本 | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・にんにく | 1かけ | ・中華だしの素 | 小さじ1/3 |
| ・しょうが | 1かけ | ・かたくり粉 | 小さじ1/2 |
| | | ・ごま油 | 少々 |

<作り方>

- ①なすはいちょう切り、キャベツ、にんじんは短冊切りにする。たまねぎは1/2にし半月切り、しょうが、にんにくはすりおろす。豚肉は2cmほどに切っておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうがとにんにくを入れ香りをだし、豚肉と酒を加えて炒める。火が通ったらにんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ③火が通ったらなす、キャベツも加えて炒める。合せておいた調味料Aを加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ごま油を加えて風味をつけ、盛りつける。

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達の都合により献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)