

令和4年

5月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	26.8	18

こ ん だ て	2(月) こどもの日こんだ かしわもち ハヤシライス むぎごはん グリーンサラダ 牛乳	☆こんげつぎょうじしよく☆ ♪こどもの日こんだて(5/2月曜日) 5日のこどもの日にちなんで、デザートにかしわもちがです。 ♪アセロラの日こんだて(5/12木曜日) 5月12日はアセロラの日となっています。アセロラゼリーがです♪ ♪しよくいくの日(5/19火曜日) まいつき19日はしよくいくの日です。沖縄県のきょうどりょうりがです			6(金) キャベツいりつくね ひじきごはん だいごんのすのもの 牛乳
	小学校	E 647 P 22.0 F 16.3	E 521 P 21.9 F 18.9		
こ ん だ て	9(月) こどもの日 むらさきいもチップス ちくぜんに わかめごはん たまごのみそしる 牛乳	10(火) こくとうビーンズ カレーうどん いそあえ 牛乳	11(水) てづくりちんすこう もずくどん ごはん ゆしどうふ 牛乳	12(木) アセロラの日 アセロラゼリー こうやどうふのたまごとし もちきびごはん ごもくスープ 牛乳	13(金) ばいにくあえ ぶたにくのかりんあげ ごはん へちまのみそしる 牛乳
	小学校	E 563 P 24.5 F 14.5	E 381 P 20.5 F 13.5	E 628 P 22.2 F 19.1	E 591 P 23.8 F 14.4
こ ん だ て	16(月) こどもの日 ほうれんそうオムレツ ピラフ さつまいものサラダ 牛乳	17(火) おからイリチー まぐろいりあがらみそ ごはん さかなそうめんしる 牛乳	18(水) ビーンズサラダ あげぱん コーンスープ 牛乳	19(木) しよくいくの日 フーイリチー アガラサー ごこくごはん アーサじる 牛乳	20(金) ごしよくあえ オレンジ ごはん マーボーなす 牛乳
	小学校	E 555 P 19.1 F 21.8	E 515 P 20.5 F 12.1	E 557 P 22.2 F 21.6	E 646 P 25.1 F 14.9
こ ん だ て	23(月) 振替休日	24(火) さかなのバジルやき スパゲティ ポリタン フレンチサラダ 牛乳	25(水) チンジャオロースー シュウマイ ごはん レタスとたまごのスー 牛乳	26(木) キャベツのおかあえ いわしうめに むぎごはん だいごんのみそしる 牛乳	27(金) ブロッコリーソー ペイにもパン マカロニシチュー 牛乳
	小学校	E 510 P 25.2 F 20.3	E 560 P 24.8 F 15.2	E 571 P 22.1 F 17.1	E 611 P 25.0 F 20.6
こ ん だ て	30(月) こどもの日 モーウィのツナあえ ポークカレー げんまいごはん フルーツしらたま 牛乳	31(火) はるまき たかなチャーハン はるさめサラダ 牛乳	《 今月のきゅうしよくもくひょう 》 えいせいに気をつけよう! ちゃんと洗ったもんね 手には見えぬが、パイキンがいっぱいついてるよ!		
	小学校	E 680 P 23.7 F 15.5	E 664 P 20.7 F 29.2		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

アガラサー(黒糖蒸しパン)

給食のレシピを紹介します。
ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね!

休日のおやつにいかがですか♪

【材料】(1人分)

- ・強力粉……………15g
- ・ベーキングパウダー……0.7g
- ・粉黒糖……………15g
- ・豆乳(牛乳)……………20ml
- ・アルミカップ……………1個

【作り方】

- ①強力粉とベーキングパウダーを混ぜて、ふるいにかける。(ダマにならないように!)
- ②黒糖がダマにならないように、①の粉と混ぜ合わせる。
- ③豆乳(牛乳)を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ④アルミカップの8分目くらいまで③の生地を流し込む。(スプーンを使うと流し込みやすいよ!)
- ⑤蒸し器に④を並べ、強火で10~15分蒸す。竹串をさしてみて、生地がつかなければ、完成♪

★強火で蒸し上げることで、ぱっくりきれいな割れ目ができます。