




令和3年5月

入善町教育委員会  
入善町立黒東小学校

当番	日 曜	献立名	食 品 名		
			赤 (血や肉をつくる)	黄 (力や体温となる)	緑 (体の調子を整える)
	3 月	 けんぽうきねんび 憲法記念日			
	4 火	 みどりの日			
	5 水	 こどもの日			
	6 木	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりのからあげ ちゅうかすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	★こめ さとう ワンタン はるさめ こめあぶら でんぶん こめこ ごま ごまあぶら	ねぎ たけのこ もやし しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ こまつな
	7 金	ごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが さけのてりやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	★こめ じゃがいも つきこん さとう こめあぶら	じゃがいも にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ きゃべつ もやし
	10 月	ごはん ぎゅうにゅう たきあわせ いわしのうめに きゅうりのごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いわし	★こめ さとう ごま じゃがいも つきこん	にんじん たまねぎ たけのこ ★きゅうり いんげん しめじ もやし
	11 火	カレーライス ぎゅうにゅう さいかさラダ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすチーズ スキムミルク かたくちいわし	★こめ こめあぶら さとう ごま アーモンド おおむぎ カレールウ じゃがいも	にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ ★きゅうり パイナップル ほしぶどう りんご みかん
	12 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボどうふ やきぎょうざ リャンバンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ とりにく あかみそ	★こめ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ こむぎこ ラード	しょうが にんにく ねぎ たけのこ キャベツ ★きゅうり にんじん なら
ク ラ ス 給 食 ( ク ラ ス ご と の 当 番 )	13 木	はんりょうごはん ぎゅうにゅう ごもくうどん ちくわのいそべあげ きざみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ ちくわ	★こめ うどん こむぎこ こめあぶら	にんじん こまつな しめじ ねぎ ★きゅうり キャベツ しょうが あおのり
	14 金	ごはん ぎゅうにゅう クリームコーンスープ マーメレードチキン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ★みそ とりにく ベーコン	★こめ じゃがいも さとう こめあぶら こめこ	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし マーメレード キャベツ ★きゅうり ほしぶどう
	17 月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに やきししゃも キャベツのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ しょうが こまつな キャベツ こんぶ グリーンピース
	18 火	ごはん ぎゅうにゅう こめこポタージュスープ ハンバーグ そえやさい	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく なまクリーム	★こめ じゃがいも こめこ ぱんこ	たまねぎ にんじん キャベツ ★きゅうり もやし
	19 水	 ~New膳の日~ だいずとこんぶのごはん こまつなとあつあげのみそしる ぎゅうにゅう あかうおのえごまあげ きゃべつときゅうりのごますあえ	ぎゅうにゅう あつあげ あかうお ★みそ	★こめ こめこ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも ごま ★えごま	こまつな にんじん ねぎ しょうが ★きゅうり キャベツ
	20 木	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ ぶたにくのマスタードやき カシューナッツいりかいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ	★こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ とうもろこし もやし ねぎ わかめ キャベツ ★きゅうり
	21 金	 「高森」給食 入善とみさん(富×3)の日 ごはん(ふふふ) ぎゅうにゅう とうふとなめこのすましじる とりにくとだいずのあまみそがらめ カラフルゆでやさい	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ ★だいず ★みそ	★こめ でんぶん こめあぶら さとう	たまねぎ なめこ ねぎ しょうが ピーマン キャベツ わかめ カリフラワー ブロッコリー
	24 月	ごはん ぎゅうにゅう カレースープ ハムエッグ こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	★こめ さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ ★きゅうり こまつな
	25 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さばのしおやき さんしょくおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく さば もめんどうふ ★みそ	★こめ じゃがいも ごま こんにやく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ もやし
	26 水	ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ やきウインナー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	★こめ じゃがいも マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ★きゅうり いんげん
27 木	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ グレープゼリー ちんげんさいのちゅうかソテー	ぎゅうにゅう とりにく	★こめ でんぶん ごまあぶら こむぎこ はるさめ こめあぶら こめこ ぜりー	しょうが はくさい にんじん しめじ チンゲンサイ たけのこ もやし しいたけ しょうが	
28 金	ごはん ぎゅうにゅう しらたまじる きりぼしだいこんのピリカラいため こふきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ ★みそ	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう しらたまもち	はくさい にんじん わかめ ねぎ こまつな あかピーマン こんぶ きりぼしだいこん	
31 月	ごはん ぎゅうにゅう こまつなとじゃがいものみそしる ぶたにくのしょうがやき コーンいりおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ ★みそ	★こめ じゃがいも ごま	にんじん こまつな ねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし しょうが	

今月の地場産食材: (★印) こめ・みそ・だいず・きゅうり

今月の『New膳の日』より  
~だいずとこんぶのごはん~



今月は入善産大豆を使用した、「だいずとこんぶのごはん」です。  
学校給食では1年をとおり入善産の大豆が使用されています。いろいろな食品に加工され、食卓に欠かせない大豆は「畑の肉」といわれるほど、たくさんの栄養があるので、積極的に食べたいですね。

★人気の給食レシピ★

□鶏肉と大豆のあまみそがらめ (4人分)  
〈材料〉  
・鶏もも角切り肉 160g  
しょうゆ 小2  
しょうが 少々  
酒 小1  
・大豆 40g  
・でんぶん 適宜  
・揚げ油 適宜  
・あまみそ 大2/3  
みそ 大2  
さとう 大2  
みりん 小1

〈作り方〉  
①大豆は前日から水につけておく。  
②鶏肉に下味をつける。  
③①の水気をきる。  
④②と③にでんぶんを付け揚げる。  
⑤甘みその材料を鍋で加熱する。固いようなら水でのばす。  
⑥④と⑤をからめ、皿に盛る。

5月5日  
端午の節句

こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)を払います。

