

令和5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)
1	月	ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ ぶたにくのアーモンドソテー こふきいも	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	★こめ じゃがいも でんぶん こめあぶら アーモンド マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが あおピーマン セロリー
2	火	ごはん ぎゅうにゅう にらとコーンのみそする あじフライ かいそうサラダ こどものひデザート	ぎゅうにゅう もめんどうふ あじ ほしわかめ ★みそ	★こめ こめあぶら かしわもち さとう ごまあぶら ごま パンこ こむぎこ	にら とうもろこし にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり
3	水	けんぽうきねんび 憲法記念日			
4	木	みどりのひ みどりの日			
5	金	こどものひ こどもの日			
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さばのしょうがに しゃきしやきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ もめんどうふ さば あおのり	★こめ じゃがいも ごま	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし たくあん しょうが
9	火	ごはん ぎゅうにゅう えびととうふのうまに とりにくのねぎしおやき みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ えび ★みそ	★こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく しめじ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ ★きゅうり
10	水	ごはん ぎゅうにゅう しんたまねぎのみそする ちくわのいそべあげ ピーフンソテー	ぎゅうにゅう もめんどうふ ほしわかめ ★みそ ちくわ あおのり ぶたにく	★こめ じゃがいも こめあぶら こむぎこ ピーフン	たまねぎ キャベツ にら にんじん しょうが
11	木	やきそば ぎゅうにゅう フランクフルト ピンズサラダ バナナのステックケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト ★だいた とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう こめこ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん あおピーマン ★きゅうり ブロッコリー バナナ
12	金	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうスープ メンチカツ カシューナッツあえ	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ ぶたにく	★こめ こめあぶら カシューナッツ さとう こむぎこ パンこ	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ★きゅうり
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ ポークシューマイ すのもの	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ★みそ ほしわかめ	★こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ	しょうが にんにく しめじ たけのこ にんじん もやし ★きゅうり たまねぎ
16	火	ごはん ぎゅうにゅう はるキャベツのみそする さかなフライ ごまびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ めかじき	★こめ こめあぶら ごま さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ にんじん もやし ★きゅうり とうもろこし こまつな
17	水	ごはん ぎゅうにゅう とりじゃがトマト ハムステーキ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ★みそ ハム	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ★きゅうり トマト とうもろこし
18	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふとえのきのすましじる さんしょくおひたし さかなとだいたのあまみそがらめ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ほしわかめ ぶり ★だいた ★みそ	★こめ でんぶん ごま さとう こめあぶら こめこ	えのきたけ たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん
19	金	～New膳の日～ まめつこゆかりごはん ぎゅうにゅう さんさいのたきあわせ さけのヨネネズやき きゅうりのしおこうじづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ★だいた ★みそ あつあげ さけ ヨーグルト	★こめ じゃがいも ★しおこうじ こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ	たけのこ ふき にんじん ★きゅうり あかじそ
22	月	入善とみさん(富×3)のひ ごはん ぎゅうにゅう あつあげのいそに あかうおのかばやき キャベツのごまこんぶ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ほしひじき あかうお こんぶ	★こめ こんにやく こめあぶら さとう ごま でんぶん こめこ	にんじん しょうが ごぼう ★きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな さやいんげん
23	火	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ とりのからあげ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	★こめ でんぶん ごま こめあぶら さとう こめこ ワントン ごまあぶら	もやし にんじん キャベツ ねぎ しょうが ★きゅうり たけのこ
24	水	ごはん ぎゅうにゅう しらたまだんごじる さわらのごまみそやき コーンいりおひたし	ぎゅうにゅう うすあげ さわら ★みそ	★こめ しらたまもち さとう ごま	はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく ★きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん こまつな
25	木	ごはん ぎゅうにゅう こめこポタージュ テリやきチキン はりはりソテー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン ウインナー	★こめ じゃがいも でんぶん こめあぶら こめこ	もやし ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ あおピーマン パセリ きりぼしだいこん
26	金	ごはん ぎゅうにゅう ごもくみそする ぶたにくのしょうがやき はるさめサラダ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ぶたにく ★みそ	★こめ はるさめ でんぶん ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが キャベツ ★きゅうり
29	月	ごはん ぎゅうにゅう たまごとトマトのスープ ハンバーグ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぎゅうにく ぶたにく	★こめ こんにやく さとう ごまあぶら ばんこ マーガリン	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん とうもろこし ★きゅうり トマト
30	火	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 こまずあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ししゃも	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ ★きゅうり こまつな
31	水	しょうごはん ぎゅうにゅう カレーうどん いかのてんぷら きざみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	★こめ うどん こめあぶら じゃがいも こむぎこ カレール	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ★きゅうり しょうが

都合により献立を変更することがあります

今月の地産産食材: (★印)
こめ・しおこうじ・みそ
だいた・きゅうり

今月の『New膳の日』より
～きゅうりの
塩こうじ漬け～



今月は入善産のきゅうりと入善米で作った塩こうじを使った『きゅうりの塩こうじ漬け』です。夏が旬のきゅうりですが給食では5月～7月まで入善産のきゅうりをいただきます。すっきりとした味と歯ごたえが特徴の野菜で、体を冷やしたり、利尿作用があります。入善のまろやかな塩こうじで食べて、これからの暑い季節に向かって元気に過ごしましょう！