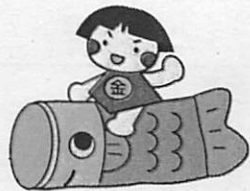


5月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー
			ちにく・ほねになる		体のちようしをととのえる				わつ・ちからになる		タンパク質
			1群	2群	3群	4群		5群	6群	脂肪	
7	火	赤飯 牛乳 ヒレカツ タルタルサラダ 紅白みそ汁 おいわけだんご	ぶた肉 たまご とうふ ふかし・みそ	牛乳	にんじん こまつな	きやべつ きゅうり なめこ		米・もち米・あずき スパゲティー だんご・さとう 天ぷら・パンこ	あぶら 黒ごま たまご油・マヨネーズ	785 37.1 27.2 お祝い給食	
8	水	麦ごはん 牛乳 ドライカレー かりかりベーコンサラダ	ぎゅう肉 ぶた肉 ベーコン 大豆ミート・みそ	牛乳	にんじん アロココリー	たまねぎ にんにく しょうが きやべつ	レモンじる	米・麦 ごまご はちみつ・レンズ豆 じゃがいも	あぶら カレー オリーブあぶら	716 25.6 22.7	
9	木	白ごはん 牛乳 しゅうまい 割り干し大根の中華漬け 塩ラーメン	肉シュウマイ ツナ ぶた肉 あさり	牛乳 くわわかめ	にんじん	きやべつ わりほしだいこん きゅうり	にんにく コーン ねぎ	米・麦 さとう ラーメン	あぶら ごま ごまあぶら	682 27.2 19.8	
10	金	白ごはん 牛乳 さばの竜田揚げみそだれ 小松菜の磯香和え 若竹汁	さば みそ あぶらあげ ぶた肉	牛乳 きざみのり わかめ	にんじん こまつな みつば	生たけのこ しょうが えのきだけ		米 さとう かたくりこ	あぶら	705 27.1 28.8	
13	月	白ごはん 牛乳 ユーリンチー 中華あえ コーンかきたま汁	とり肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	きゅうり もやし コーン	米・麦 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	695 26.1 24.9	
14	火	白ごはん 牛乳 お豆腐ピザ ハニーマスタードサラダ クラムチャウダー	かたどうふ ハム ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ 黄ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり きやべつ	レモンじる	米 さとう・こめこ はちみつ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら バター	693 25.0 21.8	
15	水	大豆わかめごはん 牛乳 はだはたから揚げ ひじきの炒り煮 豚汁	だいず ハタハタ さつまあげ みそ・ぶた肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん ごぼう だいこん	ねぎ	米・麦 さとう・こめこ こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	619 23.9 18.3 めぐみん給食	
16	木	白ごはん 牛乳 ハムカツ ケチャップソース ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	メンチカツ ハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン	きやべつ	米・麦 さとう じゃがいも	あぶら たまご油・マヨネーズ	738 26.0 26.0	
世界遺産「日光2社1寺」東照宮をはじめとする2社1寺のある「栃木県」の特産物(かんぴょう、れんこん)にちよくとちおどめのアイスが登場します。											
17	金	かんぴょうのちらしずし 牛乳 丸こんの炒り煮 ゆばのすまし汁 とちおどめアイス	たまご とり肉 ゆば ふかし	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ かんぴょう きゅうり ほししいたけ	ごぼう・まいたけ れんこん たけのこ	米 さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら アイスクリーム	683 24.4 17.2 世界遺産給食(日)	
20	月	白ごはん 牛乳 ちくわのお好み揚げ きやべつのピリ辛 新じゃがのそぼろ煮	ちくわ ぎゅう肉 ぶた肉	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく きゅうり きやべつ	しょうが こんにゃく	米・麦 さとう・かたくりこ てんぷらこ じゃがいも	あぶら くろごま ごまあぶら	682 23.9 18.2	
21	火	白ごはん 牛乳 アスパラの千草焼き 江戸っ子煮 切り干し大根のみそ汁	とり肉 ぎゅう肉・さつまあげ ごうどうふ・みそ たまご・だいず	牛乳 こんぶ	にんじん アスパラガス さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ	きりほしだいこん しめじ ねぎ	米・麦 さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	656 22.6 19.0	
22	水	ゆかりごはん 牛乳 さばの香草パン粉焼き 野菜ソテー ミネストローネ	あじ ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ パジル トマト・ゆかりこ	たまねぎ にんにく きやべつ コーン	セロリ	米・麦 じゃがいも パンこ ひよこ豆	あぶら オリーブあぶら	706 27.3 22.5	
給本「たまねぎちゃんあららら」...料理では隠れでも玉ねぎが主役の給本です。おいしい玉ねぎ料理が登場します。											
23	木	白ごはん 牛乳 たまごぼうろさんのハンバーグ にんじんグラッセ たまごさんのオニオンスープ	ぎゅう肉 ぶた肉 だいずミート ベーコン	牛乳 こなチーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく コーン えのきだけ		米 パンこ クルトン	あぶら オリーブあぶら バター	699 25.0 22.8	
24	金	麦ごはん 牛乳 エッグビーフカレー フルーツミルクゼリー	ぎゅう肉 うすらたまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	みかん缶 パイン缶 もも缶	米・麦 じゃがいも ゼリーのもと ごまご	あぶら バター カレー	825 27.7 25.3	
27	月	白ごはん 牛乳 すぶた みそワンタンスープ オレンジ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ	もやし ねぎ オレンジ	米 さとう・ワンタン じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	702 25.4 19.8	
28	火	フレンチトースト 牛乳 きやべつとしらすのペペロンチーノ 魚介のカレー煮込み キャンディーチーズ	しらす えび・いか・ほたて あさり たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きやべつ にんにく		しょくパン さとう スパゲッティ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら バター カレー	681 28.8 21.2	
29	水	白ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ アロココリーのおかか和え いなりうどん	かつおぶし あぶらあげ	牛乳 あおのり ししゃも	にんじん アロココリー こまつな	たまねぎ ほししいたけ ねぎ		米 うどん・さとう てんぷらこ パンこ	あぶら	661 25.1 18.8	
30	木	白ごはん 牛乳 ミートグラタン じゃがバター かきたまみそ汁	ぎゅう肉 ぶた肉・ふかし だいずミート・とうふ みそ・たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ こまつな	たまねぎ にんにく えのきだけ		米・麦 マカロニ パンこ じゃがいも	あぶら バター	770 31.1 22.0	
31	金	オムライスのデミグラスソースかけ 牛乳 フレンチサラダ ミルクプリン	とり肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ きやべつ きゅうり コーン	マシュルーム	米・麦 さとう ミルクプリン	あぶら オリーブあぶら バター	675 23.3 24.7	

5月 給食だより



新学期が始まって1ヵ月が過ぎ、あたたかく、さわやかな季節になってきました。給食ではおいしい季節の食材がたくさん登場します。旬の食材を食べて、元気に学校生活を送りましょう。

今月の白山のめぐみん

たけのこ



今年度は、毎月「白山のめぐみん給食」と題して、白山市でとれる旬の食材を使った献立が登場します。今回は、たけのこについて紹介します。たけのこは春の味覚を代表する食材です。県内では金沢市別所町、小松市東山町が有名ですが、白山市では鶴来の曾谷地区でおいしいたけのこがとれますよ。4月下旬から5月にかけての短い旬をぜひ味わってみてくださいね。

5月病には たけのこが効果的？！

ゴールデンウィークが終わった頃から現れやすい5月病。ゆでたたけのこにつく白いもの、これは『チロシン』というアミノ酸が固まったものです。このチロシンは、脳に働きかけて、やる気をおこしてくれます。さらに、たけのこごはんにすると、ごはんに含まれる『ブドウ糖』と組み合わせたり、より効果がアップします。

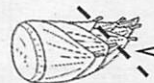


生たけのこのアクの抜き方

<用意するもの>

- ・生たけのこ(2~3本)
- ・米ぬか(ひとにぎり分) ・赤とうがらし(2本)

- ① たけのこは先端を斜めに切り落とし、皮ははかずに縦に切り目を入れる。



切り落とす



縦に切り目を入れる

- ② たっぷりの水に米ぬかと赤とうがらしを入れて、中火で30~40分ゆでる。やわらかくなったら火からおろして、そのまま冷ます。皮をむいて調理する。

※ 米ぬかと赤とうがらしを入れることでアクがよく抜けます。



旬のレシピ

たけのこのそぼろ丼

旬のたけのこでササッとできるそぼろ丼。給食でも定番メニューですよ。

材料 【4人分】

たけのこ……………中1本
にんじん……………1/2本
豚ひき肉……………200g
しょうがみじん切り……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ2
本みりん……………大さじ2
サラダ油、刻みのり……………適量
枝豆(絹さやなど)……………少々

作り方

- ① 旬のたけのこはあく抜きをして茹でておく。
- ② 材料はすべてみじん切りしておく。
- ③ フライパンに油を熱して、しょうがを香りが出るまで炒めて、豚ひき肉を入れる。
- ④ お肉に火が通ったら、にんじんとたけのこ・調味料を入れて火を弱めて味がしみるまで煮ふくめる。
- ⑤ ごはんの上にそぼろ、彩りの枝豆、刻みのりをのせて出来上がり。