



5月給食だより



2023年
雲南市加茂給食センター

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|---|---|---|---|
| 1 むぎごはん 牛乳 麻婆豆腐 蒸しシュウマイ はるさめサラダ エネルギー (kcal) 幼 535 小 714 中 900 | 2 むぎごはん 牛乳 あじの香味焼き ごま和え たけのこのみそ煮 エネルギー (kcal) 幼 482 小 600 中 730 | 3 憲法記念日  | 4 みどりの日  | 5 こどもの日  |
| 8 こどもの日献立 麦入りわかめごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ あすっこのごまマヨあえ わかたけじる 若竹汁 かしわもち エネルギー (kcal) 幼 559 小 671 中 800 | 9 むぎごはん 牛乳 新茶と野菜のかき揚げ ブロッコリーのおかかあえ 豆腐のみそ汁  エネルギー (kcal) 幼 492 小 614 中 756 | 10 むぎごはん 牛乳 スパイシーチキン グリーンサラダ お豆のポタージュ  エネルギー (kcal) 幼 556 小 699 中 865 | 11 保育園人気メニュー カレーうどん 牛乳 ☆新玉とそらのナゲット ☆かぼちゃの豆乳ヨーグルトあえ エネルギー (kcal) 幼 482 小 602 中 730 | 12 むぎごはん 牛乳 カツオの揚げ煮 磯香あえ 高野豆腐入りみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 471 小 637 中 790 |
| 15 我が家のみそ汁 むぎごはん 牛乳 ビーフロック ブチッと玄米サラダ ☆トマトとキャベツのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 572 小 686 中 840 | 16 むぎごはん 牛乳 じゃが芋のミートソース コーンサラダ コンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 470 小 595 中 720 | 17 むぎごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのすじ炒め キャベツの梅かつおあえ なめこのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 498 小 619 中 764 | 18 むぎごはん 牛乳 酢豚 ほうれん草ともやしのナムル 中華スープ エネルギー (kcal) 幼 522 小 648 中 804 | 19 雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 ホキのお茶風味揚げ 切り干し大根とツナの和え物 ☆元氣いっぱいみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 494 小 611 中 750 |
| 22 むぎごはん 牛乳 さばの味噌煮 ひじきと大豆の炒め煮 肉団子入りみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 552 小 647 中 815 | 23 コッパン 牛乳 ブルーベリージャム ささみチーズフライ いろどりサラダ コーンポタージュスープ エネルギー (kcal) 幼 467 小 600 中 730 | 24 保育園人気メニュー むぎごはん 牛乳 ☆さかなのふわふわ焼き 納豆あえ たけのこのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 489 小 602 中 728 | 25 ミートソーススパゲティ 牛乳 うの花コロッケ ブロッコリーのマリネ エネルギー (kcal) 幼 528 小 653 中 780 | 26 むぎごはん 牛乳 鶏肉の玉ねぎソース りっちゃんのサラダ カレースープ エネルギー (kcal) 幼 508 小 626 中 762 |
| 29 カレーライス 牛乳 トマトオムレツ 福神漬あえ エネルギー (kcal) 幼 516 小 629 中 789 | 30 保育園人気メニュー むぎごはん 牛乳 とり鶏のから揚げ 切り干し大根のりマヨあえ ☆野菜の生姜スープ エネルギー (kcal) 幼 514 小 666 中 794 | 31 むぎごはん 牛乳 赤魚の西京焼き キャベツの酢のもの けんちん汁 冷凍みかん エネルギー (kcal) 幼 486 小 592 中 710 | ※都合により、献立の一部を変更することがあります。  | |

雲南☆まいもんの日

新茶の季節がやってきました。この時期のお茶の葉は
 うまみが多くやわらかいので、そのまま食べてもおいしいです。
 今年も雲南市内でとれた新茶が給食に登場します。
 19日「ホキのお茶風味揚げ」には新茶の粉末、
 また、9日の「かき揚げ」にも新茶葉を使わせていただきます。

今月の給食目標

感謝して食べよう

給食に使われている食べ物や、給食に関わる人のことを想って、

「ありがとう」の気持ちが伝わるような、食事のあいさつや食べる姿勢、

準備・片付けができると、もっと給食がおいしく、気持ちのよい時間になります。



★保育園の人気メニューが登場します★



小学校1年生のみなさんは、学校生活に慣れましたか？

5月は雲南市内の保育園人気メニューが登場します。

「給食が楽しみ♪おいしい！」と思ってもえたらうれしいです。

「☆」マークの料理が保育園人気メニューです。お楽しみに♪

わが家のみそ汁レシピ

19日「元氣いっぱいみそ汁」

海潮小6年：バランスや色合いを大切にできた。自分の好きな油揚げを使いました。

