

令和3年度 5月分献立表 (中学校)

筑紫野市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
 <p>野菜をもっと食べよう! Q 1日にどれくらいの野菜を食べたら良いか知っていますか? A 大人も子どもも手のひらサイズのお皿 5皿分の野菜を目標に食べましょう! <small>手を使って確認♪</small></p>			6 麦ご飯 若竹汁 さわらフライ もやしと人参のごまみそ和え 柏餅 【行事食:端午の節句】 【地場産献立:筍】	7 ハヤシライス(麦ご飯) 福神漬 フルーツミックス
10 麦ご飯 みそ汁 かつおと筍の煮物 わかめの酢の物 【鉄人献立】	11 中華丼(麦ご飯) 焼き餃子 中華炒め	12 ワンローフパン 豆乳クラムチャウダー 豚肉のマリネ 黄桃コンポート	13 麦ご飯 昆布と野菜の煮物 キャベツの和え物 じゃこふりかけ	14 麦ご飯 すまし汁 さばみそホイイル きんぴらごぼう 【和食の日】
 <p>体育会代休 または 予備日</p> 			20 麦ご飯 わかめうどん いわしの梅煮 小松菜のごま和え 一食やさいふりかけ 【ファイバー献立】	21 キーマカレー(雑穀ご飯) タンドリーチキン レモンサラダ 【世界の料理:インド】
24 麦ご飯 じゃがいものうま煮 いわし佃煮 もやしとキャベツのごま酢和え	25 麦ご飯 春雨スープ 鶏とさつまいもの揚げ煮 わかめとじゃこのさっと煮	26 黒糖食パン チキンとトマトのスパゲッティ ブロッコリーサラダ カットりんご	27 麦ご飯 高野豆腐の煮物 あじの塩焼き 切干大根のゆかり和え	28 麦ご飯 具沢山みそ汁 ハムステーキのケチャップソース 野菜炒め 一食ミルメークコーヒー
31 まぐろそばろ丼(麦ご飯) けんちん汁 アスパラガスの和え物 カボチャプリン	行事食・・・端午の節句にちなんで柏餅をつけています。 地場産献立・・・若竹汁の筍は、筑紫野市近郊でとれたものを使う予定です。 鉄人献立・・・鯉には、たくさんの鉄分が含まれています。 和食の日・・・和食では、素材の持ち味を生かすために「だし」を使います。 すまし汁のだしは昆布とかつお節です。 ファイバー献立・・・わかめは食物繊維がたくさん含まれています。 世界の料理・・・インドの料理です。キーマカレーはひき肉を使ったカレーで、今回はミートボールを使っています。			

☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。

☆牛乳は毎日あります。

☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「令和3年度学校給食で使用する物資一覧(★印表)」に詳しく記載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせください。

☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の食品は含まれていませんが、同じ製造工場で※印の食品を含む加工品が製造されていることを表しています。

☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。

☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがありましたら、共同調理場へご連絡ください。TEL923-6466