



5月 よていこんだてひょう

令和4年(2022年) *牛乳は毎日つきます

美濃加茂市学校給食センター
あじさいLunchの森

月	火	水	木	金
2 子どもの日にちなんだ献立 クラスでかつおぶしをまぜよう (学)ちまき (し)おかかあえ カツオのレモンふうみ ごはん たけのこのみそしる (小)673kcal (中)828kcal	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 ごはん わかめスープ (小)640kcal (中)819kcal	4 みどりの日 ごはん わかめスープ (小)640kcal (中)819kcal	5 こどもの日 ごはん わかめスープ (小)640kcal (中)819kcal	6 (学)みしょうかん ピピンバのぐ やきぎょうざ(小2こ・中3こ) ごはん わかめスープ (小)640kcal (中)819kcal
9 しそかつおふりかけ きりぼしだいこんのにつけ とりにくのからあげ ごはん けんちんじる (小)628kcal (中)784kcal	10 (学)ヨーグルト (ド)キャベツサラダ いかのいそふうみ トマトライス コンソメスープ (小)628kcal (中)737kcal	11 (ド)わかめいりサラダ とりにくのかんこくふうてりやき むぎごはん ワンタンスープ (小)610kcal (中)759kcal	12 (ド)シャキシャキサラダ ふかざら ソフトめん ミートビーンズソース ひじきポテト (小)699kcal (中)886kcal	13 たけのこのとさに (学)アセロラゼリー さばのしおやき ごはん キャベツのみそしる (小)670kcal (中)821kcal
16 さわあざみいりきんぴらごぼう (学)なまパン とりにくのあげからめ ごはん とうふじる (小)622kcal (中)777kcal	17 (ド)もやしサラダ おちゃパン ぶたにくのデミグラスソース はるやさいのミルクスープ (小)616kcal (中)759kcal	18 歯の日 (ド)だいこんサラダ ぶどうグミ ホキのなんぼんだれ むぎごはん ちゅうかスープ (小)627kcal (中)775kcal	19 食育の日 (学)あおうめゼリー いんげんのごまあえ ごもくうどん きびなごのからあげ (小)650kcal (中)811kcal	20 キャベツとふくじんづけのあえもの ふかざら カレーライス おちゃまめ (小)644kcal (中)806kcal
23 (ド)ごぼうサラダ やさいしゅうまい(小2こ・中3こ) ごはん マーボー豆腐 (小)662kcal (中)848kcal	24 野菜の日献立 チョコクリーム (ド)グリーンサラダ こめこいりしよくパン さけのいりどりやき ミネストローネ (小)644kcal (中)776kcal	25 ゆかりあえ かぼちゃのてんぷら むぎごはん おやこどんぐ (小)644kcal (中)802kcal	26 (ド)きりぼしだいこんと いとこんにやくのサラダ (学)オレンジ ぶたにくとごぼうのあげからめ もちげんまいごはん たまねぎのみそしる (小)625kcal (中)784kcal	27 クラスでのりをまぜよう アスパラガスのいそかあえ (学)メロン とりにくのしょうがやき ごはん ごもくじる (小)608kcal (中)755kcal
30 だいずのいそに あじのおろしかけ ごはん じゃがいものしるみそしる (小)635kcal (中)787kcal	31 とうにゅうあんにんフルーツ きりめいりこがたコッペパン ししゃもフライ やきそば (小)650kcal (中)801kcal	今月の岐阜県産 小麦粉、米粉、牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、大豆、 トマト、干し椎茸、切干大根、大根、小松菜、 ほうれん草、さやえんどう、粉茶、春まちな人参ピューレ、 沢あざみ、さやいんげん 今月の美濃加茂市・富加町産 米、里芋、きゅうり、アスパラガス、 さやえんどう		(ド) ドレッシング (し) 卓上しょうゆ (学) 学配回収 (ゴミは、配達業者が回収しますので分けてください)

みんなと一緒に野菜を食べよう! Part 2

岐阜県では、各務原市を中心においしいにんじんが育てられています。5～6月に収穫される「春夏にんじん」と11月～12月に収穫される「冬にんじん」があり、年2回収穫できます。色鮮やかで、ビタミンも豊富なにんじんを、いろいろな料理に取り入れていきましょう。

献立表と給食で使用する加工食品配合表は、美濃加茂市のホームページにのっています。 ※物資の都合により、献立を一部変更することがあります。

やさしいレシピ レンチン! にんじんしりしり

【材料(4人分)】

- ・にんじん…1本
- ・たまご…1個
- ・かつお節…1袋

【作り方】

- ①耐熱容器に干切りにしたにんじんと A の調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ②①に溶いた卵を加え、ふんわりとラップをし、電子レンジで4分程度加熱する。
- ③かつお節を加えて、全体を混ぜ合わせる。

