

# 5月きゅうしょくこんだてひょう

献立は都合により変更する場合があります。  
令和5年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課

栄養  
三  
色

あか:からだの血や肉・骨になるたべもの  
き:からだのねつや力になるたべもの  
みどり:からだの調子をととのえるたべもの

★ …… 奈良県産または、奈良県内で製造された食材  
…… 広陵町または広陵町内で製造された食材  
…… 魚の日です。骨に注意してよくかんで食べましょう。  
・はしを家庭から持参することは自由です。

1日(月)			2日(火) 端午の節句献立			8日(月) かみかみデー			9日(火)			10日(水)			11日(木)								
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色						
しろごはん こめ★	80	き	えんどうまめごはん アルファかまい	54	き	しろごはん こめ★	80	き	ハンバーガー パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き	こめこパン こめこパン★	50	き						
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	もちごめ えんどうまめ	6 15	き みどり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ハンバーグ(ケチャップ) キャベツ	50 45	あか みどり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか						
ぶたにくのしょうがやき ぶたにく たまねぎ つちしょうが こいくちしょうゆ★ さとう りょうりしゅ みりん あぶら	40 45 1 2.5 1 0.8 0.6 0.3	あか みどり みどり き	ベーコン うすくちしょうゆ★ しお あぶら	10 1 0.1 0.3	あか き	さばのみそに さばのきりみ つちしょうが しろねぎ みそ さとう りょうりしゅ こいくちしょうゆ★	40 2 5 4 3 3 0.1	あか みどり あか みどり き	スライスチーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	15 206	あか あか	カレイのからあげ カレイのからあげ あぶら	50 5	あか き	アスパラいりナポリタン スパゲティ あらびきウインナー たまねぎ グリーンアスパラガス マッシュルーム にんにく トマトケチャップ カットトマト あぶら コンソメ こしょう	28 12 36 10 8 0.1 15 8 0.5 0.3 0.01	き あか みどり みどり みどり みどり みどり き						
キャベツのごまこんぶあえ キャベツ にんじん しおこんぶ すりごま ごまあぶら うすくちしょうゆ★	40 10 1.5 1 0.5 0.1	みどり みどり あか き き	すましじる とうふ たけのこ かまぼこ えのきたけ にんじん あおねぎ★ だしパック	25 15 12 10 6 5 1	あか みどり あか みどり みどり みどり	とりにく あつあげ さといも だいこん ごぼう にんじん こんにやく★ しいたけ えだまめ こいくちしょうゆ★ さとう みりん だしのもと あぶら サクッとこんぶ(小袋) サクッとこんぶ	20 15 30 25 15 20 15 7 5 3 2 0.8 0.5 0.2 2.5	あか あか き みどり みどり みどり き みどり き	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん クリームシチューのもと コンソメ あぶら	10 45 40 12 5 0.8 0.3	あか き みどり あか あか き	もずくときゅうりのすのもの もずく きゅうり す さとう うすくちしょうゆ★	15 35 3 1.8 0.5	あか みどり き	しおこじじる とうふ あぶらあげ★ たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ あおねぎ★ つちしょうが だしパック しおこじ うすくちしょうゆ★ りょうりしゅ	20 6 25 15 8 7 8 0.5 1 4 1 0.5	あか あか みどり みどり みどり みどり みどり みどり き	コンソメスープ ベーコン じゃがいも キャベツ こまつな エリンギ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ★ あぶら	12 30 30 5 8 8 1 0.8 0.3	あか き みどり みどり みどり みどり き			
じゃがいものみそしる じゃがいも あぶらあげ★ だいこん えのきたけ あおねぎ★ かんそうわかめ だしパック みそ	25 6 20 10 5 0.8 0.7 7.5	き あか みどり みどり あか	かしわもち かしわもち	2.5 40	き	12日(金)	15日(月)	16日(火) ふるさと給食 熊本県	17日(水)	18日(木)	19日(金) ならの日												
しろごはん こめ★	80	き	しろごはん こめ★	80	き	しろごはん こめ★	80	き	むぎごはん こめ★ むぎ	72 8	き き	こめこパン こめこパン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き						
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか						
どうもろこしのかきあげ さつまいも たまねぎ ごぼう コーン えだまめ しらすばし あぶら こめこ★ てんぷらこ しお	15 15 10 7 7 5 5 2 15 0.1	き みどり みどり みどり き あか き	てりやきつくね てりやきつくね	50	あか	ぶたばらにく にんじん えだまめ ひじき つちしょうが うすくちしょうゆ★ ちゅうかスープ★ オイスターソース あぶら しお こしょう	15 6 5 0.5 0.2 1.5 0.8 0.5 0.5 0.2 0.01	あか みどり みどり あか みどり あか き	おむぎごはん こめ★ むぎ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	20 1 0.2 0.2 50 0.02 0.02 2 0.5 0.2	あか みどり みどり き き き	チキンカレー とりにく ワイン にんにく つちしょうが じゃがいも たまねぎ にんじん コンソメ カレールウ★ カレーフレーク カレーこ こしょう トマトケチャップ ウスターソース あぶら	20 1 0.2 0.2 50 60 20 1 7 7 0.02 0.02 2 0.5 0.2	あか みどり みどり き き き	チーズポテト じゃがいも ダイスチーズ かんそうパセリ あぶら しお こしょう	55 8 0.1 0.3 0.1 0.01	き あか みどり き	ちくわのやまとちやあげ ちくわ やまとちやふんまつ★ てんぷらこ あぶら こめこ★ れんこんのピリツといため ぶたにく こんにやく★ れんこん にんじん みそ りょうりしゅ さとう こいくちしょうゆ★ あぶら いちみつがらし	26 0.4 4 2.5 0.5 7 10 20 6 1.5 1 1 0.8 0.2 0.01	あか みどり き き き あか き みどり あか き き			
あおさじる あおさ とうふ あぶらあげ★ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ★ みそ だしパック	7 25 5 30 7 7 5 7.5 0.7	あか あか あか みどり みどり みどり あか	ぐだくさんじる とうふ あぶらあげ★ たまねぎ じゃがいも えのきたけ こまつな にんじん みそ だしパック	25 8 25 10 10 8 7.5 0.7	あか あか みどり き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	あじフライ あじフライ あぶら	50 5	あか き	タイピーエン むきえび キャベツ たまねぎ こまつな はるさめ コーン ほししいたけ つちしょうが ちゅうかスープ★ うすくちしょうゆ★ りょうりしゅ ごまあぶら こしょう	10 20 20 10 8 5 0.5 0.3 1.5 1 0.8 0.3 0.01	あか みどり みどり みどり き き みどり き	カラフルサラダ キャベツ ロースハム きゅうり コーン あかピーマン たまねぎドレッシング	35 10 8 5 5 8	みどり あか みどり みどり き	ミネストローネ ベーコン たまねぎ カットトマト にんじん セロリ だいず トマトケチャップ マカロニ おおむぎ にんにく コンソメ うすくちしょうゆ★ さとう あぶら こしょう	8 55 15 15 7 4 3 0.3 0.2 0.2 0.01	あか みどり みどり みどり き き き	なすのみそしる なす たまねぎ とうふ★ あぶらあげ★ えのきたけ あおねぎ★ かんそうわかめ みそ だしパック	25 25 15 8 8 5 0.7 0.7	みどり みどり あか あか みどり あか あか

## 5月16日(火) ふるさと給食～熊本県～

### 「タイピーエン」



タイピーエンは、熊本の中華料理店や家庭でも定番の料理です。春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビ、たけのこ、かまぼこ、しいたけなどを入れた具だくさんの中華風春雨スープで、その上にはゆで卵をあげたものがのっているのが特徴です。もともとは中国の料理で、明治時代に熊本市で店を開いた中国人が伝えたと言われています。中国の南部では、正月に食べるおめでたい料理とされています。給食ではえび、キャベツ、たまねぎ、こまつな、春雨、干しいたけが入ったタイピーエンを提供します。

22日(月)			23日(火)			24日(水)			25日(木)			26日(金)			29日(月)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
しろごはん こめ★	80	き	パン パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き	パン パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き	しろごはん こめ★	80	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
あつやきたまご あつやきたまご	50	あか	さけフライ さけフライ	50	あか	あかうのみりんやき あかうのみりんやき	40	あか	ジャージャーめん スパゲティ	28	き	いかてんのなんばんづけ いかてんぶら	40	あか	ダッカルビ とりにく	30	あか
にらごまあえ にら	10	みどり	アスパラのソテー グリーンアスパラガス	30	みどり	きんぴらごぼう ごぼう	40	みどり	ぶたひきにく たまねぎ	20	あか	あぶら す	4	き	トッポギ キャベツ	25	き
キャベツ うすくちしょうゆ★ すりごま さとう	40 1.8 1 0.3	みどり き	ベーコン キャベツ あぶら コンソメ しお こしょう	5 10 0.5 0.3 0.05 0.01	あか みどり き	さやいんげん こんにやく★ にんじん さやいんげん こいくちしょうゆ★ さとう りょうりしゅ あぶら	8 8 8 5 2 1.5 0.3 0.3	あか き みどり みどり き	たけのこ にら にんじん ほししいたけ にんにく つちしょうが あかみそ でんぷん こいくちしょうゆ★ ちゅうかスープ★ りょうりしゅ あぶら	10 8 10 7 1 0.5 0.5 7 1 1 0.5	あか みどり あか みどり みどり みどり あか き	こいくちしょうゆ★ みりん だしパック あぶら	3 0.5 0.3 1.3 2 0.5 0.7 0.5	き き き	にら にんにく つちしょうが こいくちしょうゆ★ さとう りょうりしゅ ごまあぶら あぶら コチジャン	10 0.3 0.3 2 2 1 0.5 0.3 0.1	みどり みどり みどり き き き
ぶたじゃが ぶたにく たまねぎ じゃがいも いとこんにやく★ にんじん さやいんげん こいくちしょうゆ★ みりん さとう だしのもと りょうりしゅ あぶら	20 60 55 20 20 8 3 1.5 1.5 0.3 0.5 0.3	あか みどり き き みどり みどり き き	コーンクリームスープ とりにく たまねぎ クリームコーンかん じゃがいも にんじん コーン こまつな ぎゅうにゅう スキムミルク こめこ★ コンソメ あぶら こしょう	15 50 40 25 8 7 8 20 3 2 2 0.3 0.02	あか みどり みどり き みどり みどり あか あか き き	ざわにわん ぶたにく だいこん たまねぎ しほねぎ たけのこ ほししいたけ あおねぎ★ だしパック うすくちしょうゆ★ りょうりしゅ みりん あぶら	20 30 30 7 6 1 5 1 3 1 1 0.3	あか みどり みどり みどり みどり みどり みどり き	あんにとんどうふ みかんシロップづけ パインシロップづけ とうにゅうゼリー	20 15 25	みどり みどり き	あかだし とうふ たまねぎ だいこん えのきたけ なめこ あおねぎ★ みそ あかみそ だしパック	25 25 20 10 5 5 3.8 4 0.8	あか みどり みどり みどり みどり みどり あか あか	わかめスープ かんそうわかめ ベーコン とうふ だいこん えのきたけ にんじん あおねぎ★ ちゅうかスープ★ うすくちしょうゆ★ あぶら こしょう	0.8 8 25 25 7 6 5 1 0.5 0.2 0.01	あか あか あか みどり みどり みどり みどり き

30日(火)			31日(水)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
たけのごはん アルファかまい もちごめ たけのこ にんじん とりにく うすくちしょうゆ★ みりん だしパック あぶら	55 5 15 7 20 2 0.4 0.7 0.3	き き みどり みどり あか あか き	しろごはん こめ★ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スタミナなっとう とりひきにく ひきわりなっとう にら つちしょうが にんにく ごまあぶら こいくちしょうゆ★ さとう りょうりしゅ いちみどうがらし	80 206 25 16 5 1.2 1.2 2 2.3 0.6 1 0.01	き あか あか あか みどり みどり き き き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206 206	あか あか	じゃこピーマン ピーマン ちりめんじゃこ きりぼしだいこん みりん うすくちしょうゆ★ さとう りょうりしゅ あぶら	15 7 2 1 0.8 0.6 0.5 0.2	みどり あか あか みどり き き
さわらのたつたあげ さわらのたつたあげ あぶら	40 4	あか き	かきたまじる たまご★ とうふ たまねぎ えのきたけ あおねぎ★ だしパック うすくちしょうゆ★ みりん でんぷん	25 25 30 10 5 1 3 1.2 2	あか あか みどり みどり みどり き き
ぶたじる ぶたにく あぶらあげ★ だいこん はくさい しめじ あおねぎ★ みそ だしパック あぶら	18 6 25 25 10 5 7.5 0.7 0.3	あか あか みどり みどり みどり みどり あか あか き			

なつ ちか はちじゅうはちや  
**夏も近づく八十八夜**

はちじゅうはちや りっしゅん かぞ にちめ  
八十八夜というのは、立春から数えて88日目のこと  
をいいます。今年、5月2日になります。茶つみの歌に  
もあるように新茶の香り高い季節になります。

きゅうしよく がつ にち やまとちゃ どうじょう  
給食では、5月19日に「ちくわの大和茶あげ」が登場します。

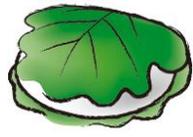


がつつか たんご せっく かしわ  
**5月5日 端午の節句と「柏もち」**

たんご せっく かしわ た  
端午の節句には、「柏もち」や「ちまき」が食べられます。

かしわ つつ かしわ ほ しんめ で かぎ ふる は お  
柏もちを包む柏の葉は、新芽が出ない限り古い葉が落ちないといわれ、その  
ことから「家系が絶えない」「子孫繁栄」と縁起をかついで端午の節句に食べる  
ようになりました。

きゅうしよく かしわ がつつか  
給食では、「柏もち」を5月2日につけています。



**ならひ 奈良の日**

わたし じもと ならけん つく しょうがい た  
私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!

がつ にち きん しょうかい  
5月19日(金)のメニューを紹介します。

- しろごはん…奈良県産の「ヒノヒカリ」を使っています。
- ぎゅうにゅう
- ちくわの大和茶あげ…奈良県産の「大和茶粉末」と「米粉」を衣に使います。
- れんこんのピリツと炒め…奈良県で製造された「こんにやく」を使います。
- なすの味噌汁…奈良県産の「青ねぎ」、大豆を使った「豆腐」、奈良県で製造された「油揚げ」、広陵町産の「なす」を使います。

