平成 31 年度　5 月分　学校給食予定献立表　〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
毎月19日は家族団らん 手づくり料理を楽しむ日		1 令和 即位の礼	2 国民の休日	3 憲法記念日
6 振替休日	7 牛乳 麦ごはん 具だくさんみそ汁 豚肉とｻﾂﾏｲﾓの甘辛揚げ おかかあえ	8 牛乳 アップルパン ミネストローネ やさいのｸﾞﾗﾀﾝ ごぼうサラダ	9 牛乳 麦ごはん 大根のみそ汁 肉どんぶり ひじきサラダ ごはんにかけて食べよう	10 牛乳 麦ごはん 若竹汁 かつおの竜田揚げ はりはり漬け 柏餅 こどもの日献立
13 牛乳 麦ごはん 白菜とほたてスープ 鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き 枝豆サラダ	14 牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 いわしのしょうが煮 糸寒天の酢の物	15 牛乳 切込み丸パン オニオンスープ ソースカツ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 市中大会応援献立 パンにはさんで食べよう	16 牛乳 麦ごはん いも団子汁 あじのねぎみそかけ ゆかりあえ	17 牛乳 麦ごはん 新じゃがのみそ汁 豚肉と竹の子の煮つけ キャベツの香味漬け
20 牛乳 麦ごはん 豆乳汁 オーロラチキン フルーツポンチ	21 牛乳 麦ごはん かみなり汁 さごしの照り焼き 磯香あえ	22 牛乳 コッペパン 白菜スープ スタッフドポテト アスパラサラダ あんずジャム	23 牛乳 麦ごはん 中華スープ 春巻き 香りびたし	24 牛乳 麦ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのカレー焼き かぼちゃとﾁｰｽﾞのｻﾗﾀﾞ
27 牛乳 ナン キーマカレー 美生柑 ツナサラダ	28 牛乳 わかめごはん かきたま汁 山賊焼き 春雨サラダ クレープ	29 牛乳 コッペパン ＡＢＣスープ フランクフルト ポテトサラダ	30 牛乳 麦ごはん ワカメスープ チンジャオロウスー 中華サラダ	31 牛乳 麦ごはん 花ふのすまし汁 たんぽぽしゅうまい 春色サラダ 信州花フェスタ献立 3こ

このマークがついたメニューは、旬の食材を使った献立や、おすすめの献立です

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
766 kcal	30.6 g	20.9 g	325 mg	2.6 mg	239 μgRAE	0.51 mg	0.57 mg	29 mg

こんにちは！
ぼくたちは、長野県で生まれた食育のキャラクターだよ！
よくみると「ＮＡＧＡＮＯ」「な」「が」「の」の文字が隠れているから、探してみてね！

ぼくが特にみんなに伝えたいことは、周りに書いてあるこの３つだよ！３つを達成して、毎日元気に過ごそう！

ながりん

栄養戦隊元気レンジャー

すくすくレッド　おたすけグリーン　ぽかぽかイエロー

わたしたちのように赤・緑・黄の食材がそろった栄養バランスのよいごはんは食べているかな？確認してみよう！

作ってみよう！給食レシピ

☆★かつおの竜田揚げ★☆

材料（4人分）

かつお……4切れ（200ｇ）　しょうが……少々
しょうゆ…大さじ1強（20ｇ）　にんにく……少々
酒……小さじ1強（6ｇ）　片栗粉……適量
みりん……小さじ1（6ｇ）　揚げ油……適量

かつおは2ｃｍ角に切ったものもおすすめです。今の季節の初がつおは秋の戻りがつおに比べて、あぶらののりが少ないですが、竜田揚げにすると おいしくいただけます！

作り方

① かつおに、すりおろしたしょうがとにんにく、しょうゆ、酒、みりんで下味をつける。
② ①に片栗粉をまぶし、170℃の油で5～6分揚げて、出来上がり♪

献立表のマークが増えました よろしくね！

具だくさんみそ汁のマークです

かみかみ献立のマークです