

5月 中学校給食献立

舞鶴市立城北中学校

～献立作りに挑戦！part II～

先月に引き続き、城南中学校、和田中学校、加佐中学校の2年生が考えた献立を採用しています。「いろいろな人が食べやすい献立」「味のバランス」「調理方法が重ならないように」というのがこだわりポイントです。少し組み合わせをアレンジしていますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。
(マークが採用献立です。)

～今月の地産地消～

7日(水)いわし
いわしに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を高めます。



1日(木)ごはん

かんぴょう とツナの サラダ	おからの 炒り煮
抹茶わ らび餅	やきとり風 若竹汁

福知山で
とれた旬の
たけのこを
使用します

夏も近づくハハハ夜♪

2日(金)麦ごはん

もやし炒め	かぼちゃ サラダ
パイン 缶	ドライカレー の具

金曜日は
カレーの日

ごはんに混ぜて食べよう。

14日(水)、28日(水)ブリ

ブリは成長とともにハマチ、マルゴ、ブリと呼び名が変わる「出世魚」です。



23日(金)さごし

さごしも成長するとさわらと呼び名が変わる「出世魚」なのです。



7日(水)梅ごはん

小松菜の ごま和え	フルーツ 白玉
こん にゃくの 炒め煮	いわしの かば焼き



8日(木)ごはん、しそふりかけ

きのこの ナポリタン	グリーン サラダ
ミニ青 りんご ゼリー	チキンカツレツ かけソース

9日(金)麦ごはん

もやしと ほうれん草 のナムル	枝豆
みかん 缶	春巻き



ごはんにかけて食べよう。

12日(月)ごはん

ブロッタ	ひじきの 煮物
きゅうり 漬け	油淋鶏

13日(火)ごはん

大根サラダ	コロコロ 大学芋
うずら 卵煮	厚揚げの ピリ辛みそ炒め



14日(水)お茶一ハン

切干大根の ごま和え	にんじん しりしり
黄桃缶	ブリのフライ かけソース



新茶の季節。
お茶の葉が
入ったチャーハンです。

15日(木)ごはん、かつおふりかけ

ごぼう サラダ	ジャーマン ポテト
チーズ	ハンバーグ トマトソース

16日(金)麦ごはん

イタリアン サラダ	レモン ゼリー
福神 漬け	コーン フライ



ごはんにかけて食べよう。

19日(月)ごはん

切干大根の あっさり ナムル	粉ふき いも
ミニ ヨーグル トゼリー	テジブルコギ

3年生
修学旅行
給食なし

20日(火)ごはん

春雨 サラダ	オレンジ
プロッコ リーの昆 布茶和え	揚げギョーザ

3年生
修学旅行
給食なし

21日(水)こぎつねごはん

野菜炒め	大豆と煮干 しの揚げ煮
ミニ トマト	鶏の 照り焼き

3年生
修学旅行
給食なし

22日(木)

18日(日)の
振替休日



23日(金)麦ごはん

きんぴら ごぼう	いんげん のごま和え
つぼ 漬け	わかめたっぷり さごしの マヨ焼き



金曜日は
カレーの日

26日(月)ごはん

小松菜の ベーコン 炒め	五目豆
ミニ トマト	豚肉の 竜田揚げ

27日(火)ごはん

ポパイ サラダ	さつまいも のチーズ 焼き
パキパキ きゅうり	チキンライス の具

ごはんに混ぜて食べよう。

28日(水)わかめごはん

ポテト サラダ	切干大根の 煮物
金時豆 の甘煮	ブリの唐揚げ

地産地消

29日(木)ごはん

キャベツと 水菜のごま サラダ	杏仁豆腐
肉みそ	チャプチエ

*牛乳は毎日つきます。

*毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

