

さわやかな季節になりました。今日はグリンピース、そらめめ、お茶など、春から初夏にかけて旬をむかえる食材が登場します。また、給食には毎日「献立のねらい」があり、クラスに配付している日めくりの「献立カレンダー」でお知らせしています。食に興味・関心を持ち、食べながら楽しむ美味しく学べるようにしています。

日 よ び	こんだてめい	き ゅ う に ゅ う	おもなしょくひんのはたらき							エネルギー たんぱく質
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		ちょうみりょう	
たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ					
6 (木)	【行事食:こどもの日】 むぎごはん かつおフライ こまつなのくるみあえ みそしる かしわもち	☆	かつおフライ とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな みずな にんじん	もやし えのきだけ とうもろこし	こめ むぎ かしわもち	くるみ あぶら	うすくちしょうゆ みりん だしいりこ しお	652 23.3
7 (金)	【教科との関連:5年生家庭科(お茶)】 【行事食:八十八夜】 むぎごはん あつあげとやさいのにもの くきわかめのあえもの おちゃふりかけ	☆	あつあげ とりにく ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	にんじん さいやんげん あかじそ こなちゃ	キャベツ たけのこ こんにゃく とうもろこし ほししいだけ しょうが レモン	こめ むぎ じやがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん す しお	630 22.3
10 (月)	むぎごはん おやこうどん あつあげとひきにくのみそいため いりこいりだいす 『配膳台を清潔に使おう』	☆	あつあげ たまご だいす とりにく ぶたにく むぎみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ ほししいだけ しょうが にんにく	こめ むぎ うどんめん さとう でんぶん	ごまあぶら	かつおぶし さけ しょうゆ うすくちしょうゆ みりん しお だしこんぶ	616 26.9
11 (火)	【福岡県産品の日:レタス】 むぎごはん ぶたにくとアスパラのオイスターソースいため レタスのスープ あさりのつくだに	☆	ぶたにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ たけのこ レタス えのきだけ しょうが にんにく ほししいだけ	こめ むぎ じやがいも でんぶん さとう	くるみ あぶら ごまあぶら	とりがらスープ だしこんぶ オイスターソース さけ しょうゆ しお こしょう	571 24.7
12 (水)	はいがしょくパン そらめめのシチュー アーモンドサラダ オレンジ 『旬の空豆について知ろう』	☆	とうにゅう とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしんふんにゅう	にんじん	オレンジ キャベツ そらめめ たまねぎ きゅうり しめじ	はいがパン じやがいも こむぎこ さとう	アーモンド バター なまクリーム あぶら	とりがらスープ す しろワイン しお こしょう	696 29.4
13 (木)	ピースごはん たまごやき プロッコリーのごまあえ すましる 『旬のグリンピースについて知ろう』	☆	たまごやき とうふ さけ	ぎゅうにゅう わかめ	プロッコリー みずな にんじん	たけのこ えのきだけ グリンピース	こめ もちごめ	ごま あぶら	しょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし さけ みりん しお だしこんぶ	582 21.7
14 (金)	【ファイバー献立:ひじき】 むぎごはん わかさぎのレモンづけ ひじきのにもの ごもくじる	☆	あつあげ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ ひじき しらすぼし	こまつな にんじん	もやし たまねぎ えだまめ レモン きくらげ しょうが	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし さけ みりん しお だしこんぶ	559 22.9
17 (月)	むぎごはん ジャージャンどうふ チングンサイのナムル オレンジ 『手洗いの大切さを知ろう』	☆	あつあげ ぶたにく あかみそ ハム	ぎゅうにゅう しおこんぶ	チングンサイ にんじん ねぎ	オレンジ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ほししいだけ しょうが にんにく	こめ むぎ はるさめ でんぶん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ す さけ トウバンジャン	625 22.9
18 (火)	【とれたてうまかばい給食:ほうれん草】 むぎごはん しんじゃがのうまに ほうれんそうのかおりあえ アーモンド	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう もみのり	★ほうれんそう にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ しょうが ほししいだけ もやし	こめ むぎ さとう じやがいも	アーモンド あぶら	しょうゆ さけ みりん	603 21.3
19 (水)	ミルクねじりパン かくチーズ さらうどん こんにゃくサラダ 『こんにゃくについて知ろう』	☆	うずらたまご えび いか あさり ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	きぬさや にんじん	こんにゃく キャベツ もやし きゅうり ヤングコーン たけのこ きりぼし大いこん レモン	ミルクパン あげめん さとう でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ さけ ちゅううかスープ しお トウバンジャン	711 30.0
20 (木)	【みそ汁のススメ:キャベツ】 むぎごはん いわしのさっぱりに きんぴらごぼう キャベツのみそしる	☆	いわし あつあげ てんぶら こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ たまねぎ ごぼう みかんかじゅう しょうが	こめ むぎ さとう ママレード でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ す だしいりこ	617 24.2
21 (金)	おたのしみこんだて	☆	とりにく しろいんげんまめ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト だっしんふんにゅう	にんじん	たまねぎ みかん パイン おうとう しょうが にんにく りんご	こめ むぎ じやがいも ゼリー パンこ こむぎこ さとう てんぶらこ	あぶら バター	ケチャップ とりがらスープ ドライカレー デミソース あかワイン しょうゆ しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース ローリエ ターメリック カレーこ こしょう クローブ しお ガラムマサラ コリアンダー オールスパイス	686 24.0
24 (月)	22日(土)の振替休日									
25 (火)	【世界の料理:中国】 むぎごはん ホイコーロー ^{Jelly} スミーダン おうとう	☆	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう あかパブリカ	おうとう キャベツ たまねぎ たけのこ とうもろこし しょうが にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりがらスープ しょうゆ テンメンジャン さけ しお こしょう	592 22.8
26 (水)	【選択給食】 こくとうコッペパン はるのキャベツとあさりのスパゲッティ マセドアンサラダ りんごゼリー または ヨーグルト	☆	あさり ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな	キャベツ たけのこ きゅうり とうもろこし きりぼし大いこん にんにく	こくとうパン スパゲッティ じやがいも ゼリー	オリーブオイル	す しろワイン いちみとうがらし うすくちしょうゆ しお コンソメ こしょう	626 25.6
27 (木)	【朝ごはんのススメ:じゃがいも】 むぎごはん さばのにつけ じゃがいものいのりとりきんぴら みそしる	☆	さば てんぶら こうやどうぶ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ ピーマン あかパブリカ	キャベツ たまねぎ じょうが きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん だしいりこ	669 24.4
28 (金)	【郷土料理:佐賀県】 むぎごはん いかのてんぶら アスパラガスのごまあえ うったちじる あじつけのり	☆	いかのてんぶら ぶたにく	ぎゅうにゅう あじつけのり	アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう ほししいだけ	こめ むぎ すいとん じゃがいも	あぶら ごま	しょうゆ かつおぶし しお うすくちしょうゆ さけ みりん だしこんぶ	655 20.4
31 (月)	【塩麹給食】 むぎごはん とりにくカラフルしおこうじいため えびだんごスープ いりこのふりかけ	☆	とりにく えびだんご かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ ひじき やきのり	チングンサイ あかパブリカ にんじん	たまねぎ もやし エリンギ えだまめ きくらげ にんにく	こめ むぎ さとう	カシュウナツツ あぶら	しおこうじ しょうゆ さけ みりん しお こしょう だしいりこ	661 30.2

※天候などの都合により、献立の変更をすることがあります。 ★…筑紫地区内でとれた野菜

春は「豆」のおいしい季節で

そらめめ...さやが上を向いているので「空を向いた豆」→「空豆」が名前の由来といわれています。塩ゆでにして食べるのが一般的です。



グリンピース...「料理のいろどり」というイメージがありますが、栄養価の高い野菜です。缶詰や冷凍で一年中流通していますが、春の味わいは格別！給食ではピースご飯でいただきます。



ピースごはん
13日(木)

【材料】

ごはん 1合
レトルト鮭フレーク 30 g
むきグリンピース 30 g

【作り方】

①グリンピースは沸騰したお湯に適量の塩を入れて2分ほどゆでる。鍋から取り出し、冷ましておく。
②炊いたごはんに鮭フレークとゆでたグリンピースを入れ、混ぜる。

※グリンピースが苦手でも食べやすく人気のメニューです。おにぎりにしてもおいしいです。

