

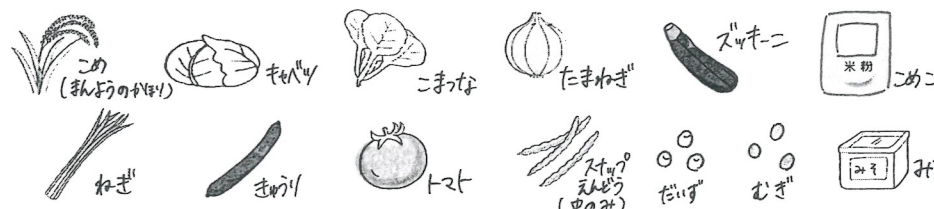
5月のきゅうしょくこんだてひょう

2026年 (稲美中)

◎ おはしは毎日持ってきましょう。
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町教育委員会

5月の給食に使う稲美町の食材



ひじきスパゲティ

《材料 2人分》

スパゲティ 160g
サラダ油 適量
鶏もも肉 80g
にんじん 40g
いんげん 40g
野菜天 40g
油揚げ 12g
芽ひじき 大さじ1

サラダ油 適量
濃口しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 大さじ1
だしかつお 適量
塩 少々

13日の給食に必ず

《作り方》

- ①ひじきは洗って水で戻し、にんじん、油揚げ、野菜天はせん切りする。
- ②いんげんはいんげんは1cm幅に切って、さっとゆでしておく。
- ③かつおでだしをとっておく。(200ccくらい)
- ④スパゲティを表示の時間通りにゆでる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、一口大に切った鶏肉を炒め、色が変わったらひじき、油揚げを加えて炒める。
- ⑥⑤にだしをいれ、にんじん、調味料を加えて、にんじんに火を通す。
- ⑦⑥にゆであがったスパゲティといんげんを加えて混ぜて完成!



ハナハナ夜

今年は
5月2日です

ハナハナ夜は、立春(2月4日頃)から数えて88日目の
ことで、霜が降りなくなり 茶みや作物の種まきの目安の日です。
新茶は不老長寿(健康・長生き)の縁起物とされています。



金よう

① ばたにくと あっあげの みそいため
りよくちごはん ー えのきたけいりすじる
緑茶ごはんの緑茶は兵庫県神河町の
仙露茶で、お米と一緒に炊きこんでいます。

木よう

⑦ かしわもち
ばたにくの しょうがいため
ごはん ー みそしる

5月5日の端午の節句に食べるかしわもち
子どもの成長を願う行事食です。

⑧ かきあげ
えんどうごはん ー とうふじる
春が旬のうすいえんどうをっか、たごはんです。
上品な甘さとほくろした食感を楽しめよう。

月よう

⑪ かりぼしだいこの すのもの
ごはん ー おやこに

切り干し大根は大根を干して作ります。
食物繊維が多く含まれています。

火よう

⑫ あっあげの そぼろに
たいめし ー じゃがいものみそしる

鯛めしは愛媛県の郷土料理です。
給食では焼いた鯛と昆布を炊きこんでつくります。

水よう

⑬ だいず サラダ
ミニパン ー ひじきスパゲティ

ひじきは春から初夏が旬です。淡路島の
鳴門海峡海域でよくとれるそうです。

給食費について
第1期(4月分)5100円は、
5月25日に届け出のあった口座より
引き落としします。

⑮ あげ ぎょうざ
キンチチャーハン ー フォースープ

キンチは朝鮮半島の漬物です。白菜や
きゅうり、大根などの野菜でつくります。

⑱ いなみの りんちゃんサラダ
ごはん ー とりにくのみそに

いなみのりんちゃんサラダは、絵本の「サラダ
でげんき」に出てくるサラダをお手本にしました。

⑲ コーン キャバツ
あじの たったあげ
ごはん ー ばちじる

ひょうごの日 米(万葉の香)、たまねぎ、
ねぎ[稲美町]、あじ、そうめんばち[兵庫県]

⑳ いんサラダ
パン ー ポークビーンズ

大豆はたんぱく質を豊富に含んで
いることから「畑の肉」とよばれます。

㉑ きんぴら ごぼう
さわらの てりやき
ごはん ー あおなのみそしる

鯖は春にとれる魚でしたが、近年は
海水温も上がり、1年中とれるようになりました。

㉒ スウィーティー
ぶたどん ー はるさめスープ

スウィーティーはグレープフルーツに似た
果物で、さっぱりとした甘さがあります。

㉔ ふくしんづけ
カレーライス ー コールスローサラダ

コールスローとは、野菜を千切りやみじん
切りにして作るサラダのことです。

㉕ ピーマンと ちくわの いためもの
かつおの たったあげ
ごはん ー たまねぎのみそしる

かつおは、旬が春と秋の2回あり、5月
頃にとれるかつおは「初がっお」とよばれます。

㉖ リョネーズ ポテト
てりやき いんバーグ
パン ー ミネストローネ

ミネストローネに入っているズッキーニは、
きゅうりに似ていますがかぼちゃの仲間です。

㉗ くさわかめの にもの
やこめ ー キャバツのひげじる

きわかめはわかめの葉の中心部分で、
ユリコリしています。よくかんでいただきます。

㉘ やさいの ゆずふうみ
ごはん ー じゃがいもと ベーコンのいために

野菜のゆず風味の親じりは、卵を産み
終えたにわの土壌菌がえりかみ特徴です。