

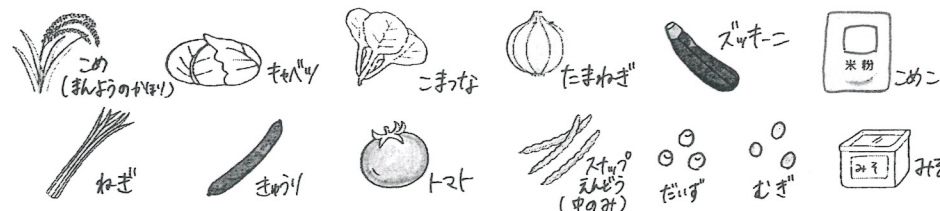
5月のきゅうしょくこんだてひょう

2026年

◎ 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
サラダ油 適量	濃口しょうゆ 大さじ1/2
鶏もも肉 80g	砂糖 大さじ1
にんじん 40g	だしかつお 適量
いんげん 40g	塩 少々
野菜天 40g	
油揚げ 12g	
芽ひじき 大さじ1	

《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!



八十八夜

八十八夜は、立春(2月4日頃)から数えて88日目のこと、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。

今年(今年)は5月2日です



金よう

① ばたにくとあつあげのみそいため
りやくちごはん
えのきたけいりほじる
緑茶ごはんの緑茶は兵庫県神戸市の仙露茶で、お米と一緒に炊き込んでいます。

木よう

⑦ かしわもち
ばたにくのしょうがいため
ごはん
みそしる

⑧ えんどうごはん
とうふじる
春が旬のうすいえんどうをつかったごはんです。上品な甘さとほくろした食感を楽しめよう。

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
⑪ ごはん きりぼしだいこんのすのもの おやこに 切りぼしだいこんは、大根をすって作ります。食物繊維が多く含まれています。	⑫ たいめし あつあげのそばろに じゃがいものみそろ 鯛めしは、愛媛県松山の郷土料理です。給食では焼いた鯛と昆布を炊き込んで作ります。	⑬ ミニパン だいずサラダ 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。	⑭ ごはん おかひじきのあひだし ちくぜんに おかひじきは濃い緑色の野菜です。形がひじきに似ていることから名づけられました。	⑮ きんちやーん フォースープ きんち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 ごはん いなみのり、ちゃんサラダ とりにくのみそに いなみのり、ちゃんサラダは、絵本の「サラダげんき」に出てくるサラダをお手本にしました。	⑲ ごはん あじのたったあげ ばちじる ★ひょうごの白★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 パン いんげんサラダ 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 ごはん さわらのてりやき あおなのみそろ 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 ぶたどん 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、さっぱりした甘さがあります。
㉕ カレーライス ぶくしんづけ 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。	㉖ ごはん かつおのたったあげ たまねぎのみそろ 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「初がけ」とよばれます。	㉗ パン てりやき いんげん 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。	㉘ やこめ くきわかめのにもの キャバツのひじき きわかめはわかめの葉の中心部分で、コリコリしています。よくかんでいただきます。	㉙ ごはん やさいのゆずみ ベーコンのいため 野菜のゆず風味の親じり、卵を産み終えたお母さんのこと、歯ごたえとうまみが特徴です。