



5月 学校給食予定献立表

2023年4月28日
横手清陵学院中学校

5月目標「朝ごはんの大切さを知ろう」

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
たけのこごはん 牛乳 はるまき ごま酢和え 豆腐のすまし汁	ごはん 牛乳 かつおフライ パックソース 茎わかめの炒め煮 にらたま汁	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
8	9	10	11	12
ごはん 牛乳 韓国風やきとり 春雨サラダ トックもちスープ	ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 高野豆腐のうま煮 キャベツのみそ汁	まるパン いちごジャム 牛乳 キャベツメンチカツ パックソース ブロッコリーのおかかマヨソテー ミネストローネ サキサキチーズ	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 筑前煮 もやしのみそ汁	ごはん チキンカレー 牛乳 ツナサラダ
15	16	17	18	19
ごはん 牛乳 四角しゅうまい 青菜のおひたし 大根とわかめのみそ汁	ごはん 牛乳 のりマヨチキン こんにゃくきんぴら たまねぎのみそ汁	スパゲティミートソース 牛乳 れんこんサラダ とうもろこしのスープ プリン	ごはん 牛乳 鶏の塩唐揚げ ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁	★食育の日★ わかめごはん 牛乳 横手アスパラガスの肉巻き 五色和え ふきのすまし汁
22	23	24	25	26
鶏ごぼうピラフ 牛乳 あきたどっさり枝豆入り肉団子 キャベツサラダ	☆体育祭☆ 豚丼 牛乳 花野菜の梅おかか和え ほうれん草のスープ レモンソーダゼリー	まるパン マーメイドジャム 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ 大根サラダ カレーポトフ ヨーグルト	ごはん 味付けのり 牛乳 玉子焼き 肉じゃが なめこのみそ汁	親子丼 牛乳 ナムル しめじのみそ汁
29	30	31	<p>～今月の地場産食材～</p> <p>精白米、しめじ、しいたけ、なめこ、豆腐、枝豆、大豆、卵、豚肉、じゃがいも、アスパラガス、ふき</p>	
ごはん 牛乳 秋田県産豚ももかつ パックソース キャベツの塩昆布和え 菜の花のすまし汁	塩ラーメン (麺、ラーメンの具、スープ) ジョア プレーン レモンのカップケーキ	 野球定期戦応援のため弁当持参		

★物資の都合及び感染症などの流行により献立を変更することがあります。



5月19日(金)は食育の日

今月は、横手市産アスパラガスを使った料理が登場します！
地域の旬の食材を楽しみましょう。

アスパラガス



若茎を食べる野菜です。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には疲労回復効果があります。また、穂先に含まれるルチンには血管を強くする効果もあります。