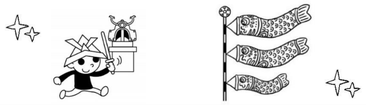
令和3年（2021年）5月　　中学校給食献立表［ アレルギー対象食品使用献立一覧表 ］　　貝塚市学校給食会

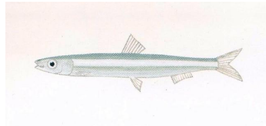


日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
6日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	焼きビーフン	●																●	●	●				●				●	
	ウインナーの炒め物																		●										
	海草サラダ																												
	のりの佃煮	●																●											
7日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	鶏肉の照り焼き	●																●	●										
	ペンネのミートソース	●																●	●	●				●					
	チンゲン菜の昆布和え・丸天の煮物	●																●											
	しば漬け																	●											
10日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	中華うま煮	●		●			●											●	●	●								●	
	揚げしゅうまい	●																●		●								●	
	小松菜ともやしのお浸し・こんにゃくのピリ辛炒め	●																●										●	
	大学いも																	●										●	
11日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	牛肉とポテトの甘辛炒め	●												●				●											
	大根の洋風煮	●																●	●	●									
	ホキのバーベキューソース	●																●						●					
	アーモンド																												●
12日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	親子丼	●		●														●	●										
	にんじんしりしり	●																●										●	
	みそ汁																	●											
13日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	さばのみそ煮・ゆでいんげん	●															●	●											
	野菜ソテー	●																●	●	●									
	揚げ春巻・きんぴら	●																●		●								●	
	みたらし団子	●																●											
14日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	ハヤシライス	●																●	●	●				●					
	フライドポテト																												
	大根のツナサラダ	●																●											
	フルーツカクテル																					●		●					
17日(月)	牛乳				●																								
	わかめごはん																												
	和風ハンバーグ・もやしの炒め物	●																●	●	●									
	たけのこの天ぷら	●																											
	スパゲッティサラダ	●																											
	ベビーチーズ				●																								
18日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	油淋鶏・ゆでキャベツ	●																●	●									●	
	高野豆腐の卵とじ	●		●														●											
	もやしのナムル	●																●		●								●	
	パイン缶																												
19日(水)	ジョア（プレーン）				●																								
	ごはん																												
	ホキのしょうが揚げ	●																●											
	そぼろふりかけ	●																●		●									
	冷しゃぶサラダ	●																●		●								●	
	大豆の炒り煮	●																●										●	
20日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	ポークチャップ																	●		●				●					
	春雨のひき肉炒め	●																●		●								●	
	さわらのレモンしょうゆかけ	●																●											
	ふりかけ	●																●										●	

献立は内容を一部変更する場合があります。

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
21日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	さんまのかば焼き	●																●											
	じゃがいものマヨネーズ焼き																												
	煮浸し・ゆでウインナー	●																●	●									●	
	フルーツミックス																							●					
24日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	テジブルコギ	●																●		●								●	
	小松菜とベーコンのスパゲッティ	●																		●									
	かぼちゃサラダ																			●									
	ひじきの炒め煮	●																●											
25日(火)	牛乳				●																								
	黒糖パン	●																											
	クリームシチュー	●			●		●											●	●	●									
	豆のトマト煮	●																●	●	●				●					
	あじフライ・ゆでキャベツ	●																●						●					
	みかん缶																												
26日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	さわらの竜田揚げ	●																●											
	麻婆なす	●																●		●								●	
	中華あえ	●																●		●								●	
	昆布の佃煮	●																●										●	
27日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚肉のポン酢炒め	●																●		●									
	ちくわの磯辺揚げ	●																											
	マカロニサラダ	●																		●									
	ツナ大豆そぼろ	●																●											
28日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	カレーライス	●																●	●	●				●					
	ヒレカツ	●																		●									
	わかめサラダ	●																●	●									●	
	福神漬け	●																●											
31日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚キムチ	●																●		●				●				●	
	きびなごの天ぷら	●																											
	キャベツと卵の炒め物・鶏つくねの煮物	●		●														●	●	●									
	ふりかけ																											●	

旬のさかな 『きびなご』



きびなごの旬は、5～6月と12～2月の年二回あります。12～2月の冬の寒い時期は「きびなご」の旬で、5～6月の初夏の時期は「子持ちきびなご」の旬になります。 きびなごは体長10cm程度の小魚で、漁獲される地域により「ハマゴ」や「キミナゴ」、「カナギ」など色々な名前で呼ばれます。

きびなごを骨ごと食べることで、カルシウムをたくさん摂取することができます。また、骨の生成に欠かせないリンもたくさん含んでおり、それらの吸収を助ける働きがあるビタミンDも豊富です。

料理方法は、刺身、煮付け、塩ゆで、天ぷら、唐揚げ、南蛮漬け、干物などがあります。

給食では31日（月）に【きびなごの天ぷら】がでます。