



5月よていこんだてひょう

湯之谷学校給食センター
(湯之谷小学校)

2 中学校なし

キャベツサラダ
フルーツの
グチャップあえ

ごはん
とうふの
そぼろ汁

牛乳、フルーツ、豆腐、牛肉
米、油、三温糖、ドレッシング、片栗粉
玉ねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、ブロッコリー

小 667 中 854

学校給食の献立の充実と地場産物の活用促進を目的として、学校や調理場、県立学校で提供されている給食のレシピが集められました。新潟県のホームページにそのレシピが載っていますので、ご紹介し

検索⇒「にいがた学校給食レシピ」

内容は「カルシウムがとれるレシピ」「鉄がとれるレシピ」「おいしく減塩レシピ」に分かれています。ご家庭でもぜひご活用ください。

スマートホンからもご覧いただけます！

6

こいのぼりゼリー

手作り
しんりよく
新緑かきあげ

わかめうどんの
汁

わかめ、油揚げ、かまぼこ、牛乳、大豆
うどん、さつま芋、天ぷら粉、油、ごま、ゼリー
にんじん、ねぎ、玉葱、ごぼう、こまつな、キャベツ、もやし、コーン

小 667 中 854

9

じゃがいもの
カレーきんぴら

とり肉の
中華揚げ

ごはん
中華コーン
スープ

牛乳、鶏肉、ベーコン、たまご
米、片栗粉、油、三温糖、ごま、じゃが芋、つきこん
トマト、にんじん、ピーマン、たけのこ、玉葱、椎茸、チンゲンツァイ、コーン

小 691 中 780

10

たくあんあえ

コーン焼売

きのめごはん
豚汁

油揚げ、牛乳、豚肉、豆腐、みそ
米、ごま、じゃがいも、つきこん
椎茸、かんぴょう、人参、木の芽、梅たけ、キャベツ、きゅうり、たくあん、ごぼう、大根、葱

小 580 中 705

11 中のみチーズ

三色
おひたし

さばのみそ煮

ごはん
涙煮碗

牛乳、鯖、みそ、豆腐
米、三温糖、マロニー
生姜、こまつな、もやし、にんじん、椎茸、えのき、ごぼう、ねぎ

小 583 中 716

12

ももの
ヨーグルトあえ

コールスロー
サラダ

チキンカレーライス
(むぎごはん)

鶏肉、牛乳、ヨーグルト
米、大麦、じゃがいも、油、三温糖

小 680 中 796

13

なめたけあえ

なまあげの
ごまだれ焼き

ごはん
とりだんご汁

牛乳、生揚げ、鶏肉、豆腐、みそ
米、ごま、三温糖、片栗粉
こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、だいこん、ごぼう

小 630 中 714

16

ヤムウンセン

はるま
春巻き

ごはん
オイスター
ソース煮

牛乳、豆腐、豚肉、うずら卵
米、油、はるま、三温糖、ごま油、ごま
にんじん、きゅうり、もやし、ほうれんそう、チンゲンツァイ、きくらげ、たけのこ

小 711 中 854

17 中3年なし

ホワイトミニ

春野菜の
うま煮

ごはん
車麴汁

油揚げ、あおのり、牛乳、生揚げ、豚肉
米、三温糖、じゃがいも、三温糖、しらたき、車麴
にんじん、キャベツ、玉葱、たけのこ、絹さや、しめじ、ほうれんそう

小 638 中 747

18 中3年なし

さざみときゅうりの
サラダ

あかお
赤魚の
フレーク焼き

ごはん
レーズン
パン

牛乳、赤魚、サラダチキン、豆、ベーコン
カップ、和フ油、米粉、三温糖、油、和フ
干しぶどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、セロリ、トマト

小 616 中 758

19 中3年なし

こふきいも

やきにく
焼肉

ごはん
きのこ
たまごとレタスの
スープ

牛乳、豚肉、みそ、青のり、わかめ、たまご
米、油、三温糖、ごま、じゃがいも、片栗粉
玉葱、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが、ひらたけ、ほうれんそう、レタス、えのき

小 596 中 706

20

冷凍みかん

かいそう
海藻サラダ

ごはん
ソフトめん

豚肉、大豆、牛乳、ハム、海藻
ソフト麺、オリーブ油、薄力粉、ごま
にんじん、玉葱、ほんしめじ、トマト、キャベツ、きゅうり、みかん

小 701 中 897

23

**小学校
運動会代休日**

ゆかりあえ

レバー入り
酢鶏

ごはん
はるま
春雨スープ

牛乳、鶏肉、豚肝臓
米、片栗粉、じゃがいも、油、三温糖、はるま
玉葱、人参、いんげん、キャベツ、きゅうり、もやし、メンマ、チンゲンツァイ、ねぎ

小 600 中 720

24

とりとふきの
きんぴら

ミニマコガマス
の西京焼き

ごはん
新玉ねぎの
みそ汁

牛乳、かます、みそ、鶏肉
米、三温糖、つきこん、ごま、油、じゃがいも
ふき、にんじん、ごぼう、椎茸、玉ねぎ、豆腐、絹さや

小 602 中 706

25

もやしと油揚げ
のごます和え

ちくさ
干草焼き

ごはん
みそワフタン
スープ

豚肉、牛乳、たまご、油揚げ、みそ
米、三温糖、ごま油、ごま、ワフタン
かんぴょう、椎茸、にら、もやし、にんじん、きゅうり、メンマ、コーン、ねぎ

小 755 中 794

26 栃木県ご当地献立

かんぴょう

ほきの
炒め煮

ごはん
みそ汁

牛乳、ホキ、油揚げ、豚肉、わかめ、みそ
米、油、三温糖、油、じゃがいも
レモン、かんぴょう、にんじん、しめじ、ねぎ、なめこ、えのきたけ

小 631 中 735

27

ひじきの炒り煮

とりにく
鶏肉の梅焼き

ごはん
きしめん汁

牛乳、鶏肉、ひじき、さつま揚げ、油揚げ
米、三温糖、つきこん、三温糖、油、きしめん
梅びしお、にんじん、ごぼう、はくさい、えのきたけ、こまつな

小 614 中 732

30

ひじきの炒り煮

とりにく
鶏肉の梅焼き

ごはん
きしめん汁

牛乳、鶏肉、ひじき、さつま揚げ、油揚げ
米、三温糖、つきこん、三温糖、油、きしめん
梅びしお、にんじん、ごぼう、はくさい、えのきたけ、こまつな

小 614 中 732

31

塩昆布和え

ちくわ磯部揚げ

ごはん
麻婆豆腐

牛乳、竹輪、青のり、塩昆布、豚肉、豆腐、みそ
米、てんぷら粉、油、ごま油、三温糖、片栗粉
きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、しょうが、玉葱、ねぎ、椎茸、たけのこ、にら

小 689 中 781

今月より月に1~2回、「日本全国ご当地献立」、「世界の料理」、「本の中からこんにちは献立」のいずれかの献立を提供します。今月は、栃木県の日本全国ご当地献立「ぎょうざめし」です。おたのしみに！

♪5月使用の地場産物♪

魚沼産
コシヒカリ、深雪豚、
きのめ、米粉、
えのきだけ
新潟県産
牛乳、干しいたけ、
たくあん、旬の野菜類