



<今月の給食から～五目豆～>

<材料>4～5人分
 大豆水煮・・・45g
 れんこん・・・60g
 にんじん・・・40g
 ごぼう・・・40g
 板こんにゃく・・・60g
 こんぶ(乾燥)・・・6g
 いんげん・・・20g
 ☆しょうゆ・・・大さじ1
 ☆みりん・・・小さじ1

<作り方>

- ① こんぶを水で戻し、角切りにする。
- ② れんこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうは小口切りにする。板こんにゃくは角切りにし、あく抜きをする。
- ③ いんげんは2cm程度に切り、下ゆでしておく。
- ④ 鍋に②とこんぶの戻し汁、水をひたひたまで入れて、中火で煮立たせる。
- ⑤ アクをとって、弱火にし、調味料を加える。
途中、野菜がやわらかくなってきたら大豆を入れて

西郷村学校給食センター

食中毒の原因となる細菌が増えやすい季節です。
 給食前の手洗いをしっかりと行い、梅雨時の衛生に気をつけて食事をしましょう！



月	火	水	木	金
3日 チーズおひたし 豚肉丼 青菜と麩のみそ汁 幼稚園	4日 しょうがあえ かつおのみそがらめ 雑穀ごはん 玉ねぎのみそ汁 全中、幼稚園	5日 卵ともやしの炒めもの 青のり小魚 若菜ごはん 生揚げのうま煮 全中	6日 グリーンサラダ ほうれんそうオムレツ にこにこパン ポークビーンズ 西一中、西二中	7日 ブルーベリー あさづけ 磯辺フライ 雑穀ごはん かき玉汁 西一中、西二中
10日 おかかあえ 豚肉のピリ辛焼き 麦ごはん けんちん汁 幼稚園	11日 にこにこまめ ビーフン炒め 鮭の西京焼き 雑穀ごはん なめこ汁 幼稚園	12日 ニトマト 和風サラダ ポークカレーライス 熊倉小、幼稚園	13日 オニオンサラダ ミートサンドの具 コッペパン コンソメスープ 川谷中、川谷小	14日 チンジャオロースー えびシューマイ 麦ごはん 中華スープ 小田倉小、川谷小、川谷中
17日 プルーン ナムル 春巻き 雑穀ごはん キムチ汁 幼稚園	18日 おさつスティック 五目豆 あじの照り焼き 麦ごはん キャベツのみそ汁 幼稚園	19日 アップルコンポート アーモンドあえ 三色そぼろ丼 すまし汁 川谷小、西二中、川谷中	20日 ブロッコリーサラダ キャベツメンチカツソース にこにこパン ミネストローネ 川谷小、西二中、川谷中	21日 切り昆布の煮物 さんまのおろし煮 麦ごはん 野菜のみそ汁 川谷小、西二中、川谷中
24日 果物 コールスローサラダ ハヤシライス 幼稚園	25日 にこにこまめ おからいり いわしのしょうが煮 麦ごはん 凍み豆腐のみそ汁 雑穀ごはん 豚汁 幼稚園	26日 ひじきソテー いかのかりんと揚げ 雑穀ごはん 豚汁 幼稚園	27日 キムチ漬け さつまいと大豆のカミカミ揚げ みそラーメン 中華麺 羽太4年	28日 豆小魚 ごま酢あえ 鶏の照り焼き 麦ごはん 厚揚げのみそ汁 羽太4年