

5月 学校給食献立表

日	ようび	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー	エネルギー
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質
2月	月	ごはん わふうに ごまじゃこサラダ かしわもち	とりにく てんぷら ちくわ おどりとうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ	にんじん いんげん ブロッコリー	れんこん きゅうり こんにやく しいたけ	ごめ さとう じゃがいも かしわもち	ごま	579 22.9	707 27.3
6日	金	たけのこごはん うおそうめんじる たまごやき	とりにく たまご あぶらあげ うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ	たけのこ たまねぎ しいたけ	ごめ さとう あぶら		656 24.1	744 27.1
9日	月	ごはん じゃがいものそぼろに あますキャベツ あじのしおやき	ぶたにく さつまあげ ちくわ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たまねぎ こんにやく キャベツ グリンピース	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	668 29.2	808 33.2
10日	火	くろざとうパン ちゅうかふうコーンスープ とりにくのイタリアンソース オレンジ	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ コーン たけのこ レモン オレンジ	パン でんぷん さとう	オリーブオイル	607 26.8	645 28.3
11日	水	ごはん だいすのいそに ナムル りんご	とりにく あつあげ ちくわ だいす	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにやく きゅうり グリンピース もやし りんご	ごめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	657 25.9	801 31
12日	木	コッペパン タイピーエン きびなごからあげ きゅうり	ぶたにく うすらのたまご えび いか	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きくらげ きゅうり	パン はるさめ	あぶら ごまあぶら	615 29.5	675 33.6
13日	金	ごはん ジージャーどうふ ひよつづのすのもの	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ グリンピース きゅうり	ごめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごま	628 25.2	778 30.7
16日	月	ごはん ちゅうかに ひじきサラダ	とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにやく たまねぎ グリンピース きゅうり コーン	ごめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	609 19.5	746 23.1
17日	火	スライスパン たまごスープ じゃがチーズ グレープフルーツ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ねぎ パセリ	たまねぎ コーン しいたけ グレープフルーツ	パン でんぷん じゃがいも	オリーブオイル	612 24.7	661 26.9
18日	水	とろろうどん ごまドレッシングあえ こいわしフライ	とりにく	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん	しょうが コーン ごぼう たまねぎ たまねぎ こんにやく グリンピース しいたけ	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	686 23.8	854 29
19日	木	たまごパン カレーピーズ なつみかんサラダ	ぶたにく ウインナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり あまなつ	パン じゃがいも さとう	あぶら カレールー	624 26.9	778 33.2
20日	金	ごはん さといものために たこのすのもの	ぶたにく あつあげ ちくわ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう たまねぎ れんこん キヌサヤ きゅうり	ごめ さといも さとう	ごま	598 22.5	736 27.1
23日	月	ごはん わかめじる きりぼしだいこんのいためもの サワラのレモンソース	かまぼこ てんぷら とうふ さわら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	えのき たまねぎ きりぼしだいこん レモン	ごめ でんぷん さとう	ごまあぶら ごま オリーブオイル	637 25.2	762 28.1
24日	火	パイナップル はっほうさい カリポリいりこアーモンド	ぶたにく えび いか かまぼこ うすらのたまご	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほくさい たけのこ きくらげ	パン さとう でんぷん	あぶら アーモンド	626 30.3	784 37.5
25日	水	ハヤシライス (むぎ ごはん) フルーツカクテル	ぎゅうにゅう スキムミルク	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース みかん パイナップル おとう	ごめ ゼリー	ハヤシルウ	674 19.9	809 23.2
26日	木	コッペパン ごぼうシチュー キャベツのソテー オムレツ	とりにく ウインナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	634 27.6	675 29.5
27日	金	ごはん あつあげとやさいのうまに こまつなサラダ オレンジ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キヌサヤ しいたけ レモン キャベツ オレンジ	ごめ さといも さとう	あぶら	664 24.5	818 29.7
30日	月	ごはん かきたまじる やきにく	たまご とりにく ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン なら にんにくのめ	たまねぎ キャベツ もやし	ごめ でんぷん さとう	あぶら ごま	672 26.7	823 31.9
31日	火	コッペパン えびシューマイ やきそば オレンジ	ぶたにく ちくわ てんぷら いか えびシューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし オレンジ	パン	あぶら	639 27.3	707 30.9
								平均栄養価	636 25.4	753 29.5

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



給食では、2日に **かしわもち** をつけます。

地元でとれた食材や献立には
下線を引いています。

※都合により献立を変更する場合があります。

給食当番の身支度チェック

- ①髪のはきは全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう

