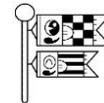


5月 学校給食献立表

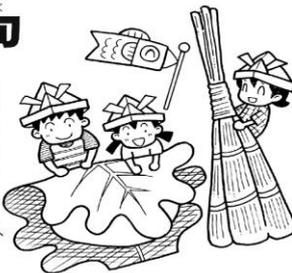


日	よ	う	び	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校	
					血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー	エネルギー	
					1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質	
1	火			コッパパン スパゲティボリタン コールスローサラダ	ふたにく がが	きゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン	キャベツ しめじ	たまねぎ どうもろこし	ジャハパン がが さとう	あぶら	639 25.0	791 30.5
2	水			たけのこごはん すましじる あじのしおやき かしわもち	あじ とうふ とりにく かまほこ	きゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ	たけのこ	ごめ かしわもち さとう		686 32.0	821 35.9
7	月			ちゃうかどん ししゃもフライ あますキャベツ	ふたにく うすらたまご	きゅうにゅう ししゃも	ちんげんさい にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ	たまねぎ ヤングコーン	ごめ さとう てんぷん	あぶら	757 25.4	1000 32.3
8	火			しょくパン どうもろこしのスープ じゃがチーズ バナナ	ふたにく ベーコン	きゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	バナナ どうもろこし	たまねぎ	ジャハパン じゃがいも	和-ア オイル	663 23.2	797 27.7
9	水			ごはん いりどうふ アーモンドあえ	とうふ あひびにく えび	きゅうにゅう	アロウ イグ にんじん	たまねぎ もやし		ごめ さとう	ア-モト あぶら	632 27.8	795 34.1
10	木			コッパパン ワンダンスープ おさかなぎょうざ ごますあえ	おさかなぎょうざ ふたにく	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ちんげんさい	たまねぎ	しいたけ	ジャハパン ワンタン さとう	あぶら こま	609 24.2	763 29.8
11	金			ごはん みぞしる うらかみそぼろ オレンジ	とうふ ふたにく みぞ きゅうにく	きゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	オレンジ つきこんにやく もやし	たまねぎ ごぼう	ごめ さとう さとう	こま あぶら	584 19.9	731 23.9
14	月			ハヤシライス(むぎごはん) こまドレッシングあえ りんご	きゅうにく	きゅうにゅう	アロウ グリブ- にんじん	たまねぎ カリフラワー どうもろこし	りんご しめじ	ごめ むぎ さとう ハヤシ	こま こまあぶら	651 21.0	819 25.5
15	火			コッパパン やまどぼ カラフルサラダ アセロラゼリー	ふたにく ちくわ	きゅうにゅう	にんじん あかピーマン	キャベツ たまねぎ えだまめ	きゅうり もやし どうもろこし	ジャハパン ゼリー さとう めん	あぶら	607 22.0	747 26.8
16	水			ごはん けんちんじる さんまホイルまき かおりあえ	さんま とうふ あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん かおり ねぎ	はくさい ごぼう	たまねぎ しいたけ	ごめ さとう さとう		658 29.1	789 32.1
17	木			やさいどん(むぎごはん) ミンチカツ こまつなのじゃこいた ゆ	ミンチカツ とりにく ワインナ しろういんげんまめ	きゅうにゅう しらすほし	こまつな にんじん	キャベツ もやし	たまねぎ どうもろこし	くろざとうパン さとう	あぶら こまあぶら こま	597 26.3	816 34.8
18	金			ごはん じゃがいものそぼろに くきわかめのすのもの	とりにく てんぷら	きゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	たまねぎ つきこんにやく	きゅうり	じゃがいも ごめ さとう	こまあぶら	591 20.0	742 24.1
21	月			ごはん ジーシーどうふ しゅうまい いんげんのごまあえ	とうふ しゅうまい とりにく	きゅうにゅう	いんげん グリブ- にんじん	たまねぎ	エリンギ	ごめ さとう てんぷん	あぶら こま	676 27.5	873 34.7
22	火			コッパパン ごぼうのシチュー オムレツ やさいソテー	オムレツ ベーコン	きゅうにゅう	アスパラ にんじん	たまねぎ もやし	ごぼう	ジャハパン じゃがいも	あぶら	651 26.0	796 31.3
23	水			ごはん のっぺいじる こいわしフライ ほうれんそうのおひたし	あつあげ とりにく	きゅうにゅう こいわしフライ	ほうれんそう ねぎ にんじん	こんにやく		ごめ さとう てんぷん さとう	あぶら	631 23.8	800 29.2
24	木			レーズンパン カレーピンス なつみかんサラダ	だいず ふたにく	きゅうにゅう	にんじん グリブ-	キャベツ あまなつ	たまねぎ きゅうり	レーズンパン じゃがいも さとう カレールー	あぶら	604 24.5	804 31.4
25	金			おやこどん(むぎごはん) ひじきのみぞに	たまご とりにく かまほこ てんぷら	きゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	つきこんにやく	ごめ むぎ さとう てんぷん	あぶら	604 25.7	762 31.7
28	月			ごはん はるさめスープ チンジャオロースー	きゅうにく ふたにく かまほこ	きゅうにゅう	ちんげんさい ピーマン にんじん あかピーマン	たまねぎ きくらげ	たけのこ	ごめ はるさめ さとう てんぷん	あぶら こまあぶら	629 26.5	789 32.2
29	火			たまごパン ラビオリスープ ポテトミートソース オレンジ	とりにく あひびにく	きゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう ピーマン	オレンジ キャベツ	たまねぎ	たまごパン じゃがいも ラビオリ さとう	あぶら	627 24.9	822 32.1
30	水			ごはん わぶうに きりほしだいこんのすのもの とうにゅうプリン	とりにく てんぷら こうやどうふ	きゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	きゅうり れんこん しいたけ	こんにやく きりほしだいこん	ごめ ムース さとう	こま	632 22.1	782 26.8
31	木			パイナップル タイビーエン カボチャココアアーモンド	たまご ふたにく えび	きゅうにゅう にほし	にんじん	キャベツ ねぎ	もやし きくらげ	パイナップル はるさめ さとう	ア-モト あぶら こまあぶら	602 26.6	810 34.3
地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。										平均栄養価		635 24.9	802 30.5

※都合により献立を変更する場合があります。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの年の日」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、現在は世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。



【今月の献立について】

2日(水) 旬のたけのこを使った「たけのこごはん」です。
「かしわもち」もつけています。
10日(木) 「おさかなぎょうざ」には佐世保市で水揚げされた「あじ」のすり身が使われています。

