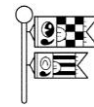


5月学校給食献立表



鹿町江迎学校給食センター

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	
7	火	コッペパン カレーうどん ししゃもフライ きゅうりとわかめのすのもの 小学校のみ：かしわもち	ししゃも ぶたにく てんぷら	きゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	コッペパン うどん かしわもち さとう てんぷら	カレールウ あぶら	683 24.6	778 29	
8	水	ごはん ちゅうかスーフ チンジャオロース 小学校：バナナ 中学校：かしわもち	ちゅうかうつくね ぶたにく きゅうにく	きゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん ねぎ	バナナ もやし だけのこ	たまねぎ エリンギ	ごめ かしわもち はるさめ さとう てんぷら	あぶら ごまあぶら	694 25.5	847 30.8
9	木	パイナップル ヨーヨーポテト とりにくのてりやき じゃこサラダ	とりにく	きゅうにゅう しらすほし	にんじん きピーマン パセリ	たまねぎ きゅうり	キャベツ とうもろこし	パイナップル じゃがいも さとう	あぶら	696 29.9	857 35
10	金	ごはん わかたけしる だいずといりこのあげに オレンジ	とうふ とりにく だいず かまぼこ	きゅうにゅう にほし わかめ	にんじん	オレンジ	たけのこ さとう てんぷら	あぶら ごま	658 24.8	793 29.7	
13	月	ごはん ちくぜんに たまごやき たこのすのもの	たまごやき あつあげ たこ とりにく てんぷら	きゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	きゅうり ごぼう	こんにゃく しいたけ	ごめ さといも さとう	ごま	716 32.3	861 37.9
14	火	しよくパン ミネストローネ チーズポテト バナナ	とりにく だいず ウィンナー	きゅうにゅう チーズ	トマト パセリ にんじん	バナナ しめじ セロリー	たまねぎ とうもろこし	しよくパン じゃがいも	オリーブオイル あぶら	662 27.8	784 33.3
15	水	ごはん じゃがいもどほうろ アジのしおやき もやしのごまあえ	アジ とりにく てんぷら あつあげ	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし こんにゃく	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも ごめ さとう	ごま あぶら	664 31.5	819 35.9
16	木	たまごパン ポークビーンズ こまつなサラダ ヨーグルト	たまご ツナ ぶたにく	きゅうにゅう ヨーグルト	こまつな トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら	691 31.9	761 36.1	
17	金	たけのこごはん すましじる ほうれんそうのおひたし	とうふ とりにく かまぼこ あぶらあげ	きゅうにゅう わかめ	ほうれんそう ねぎ にんじん	たまねぎ だけのこ	キャベツ	ごめ さとう		551 21.4	690 25.7
20	月	ごはん みどしる いわしのしょうがに いんげんのごまあえ	いわし とうふ みそ	きゅうにゅう	インゲン ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん	ごめ さとう	ごま	601 22.4	737 26.8	
21	火	コッペパン イタリアンスーフ きびなごフライ ごまドレッシングあえ	たまご ベーコン	きゅうにゅう きびなご こなチーズ	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	キャベツ	コッペパン パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	650 29.4	817 37.3
22	水	ごはん チャーシュー豆腐 パンサンスー れいとうみかん	あつあげ ぶたにく みそ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	れいとうみかん たまねぎ エリンギ	きゅうり	ごめ はるさめ さとう てんぷら	ごまあぶら	697 25.8	881 31.7
23	木	コッペパン やきそば にくしゅうまい きゅうり	しゅうまい ぶたにく ちくわ	きゅうにゅう ちゃんぽんめん	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	きゅうり	コッペパン		595 24.4	760 30.7
24	金	ビーフカレー (むぎ ごはん) アスパラサラダ りんご	きゅうにく	きゅうにゅう	にんじん アスパラ	りんご キャベツ グリーンピース	たまねぎ とうもろこし	ごめ じゃがいも むぎ さとう	カレールウ オリーブオイル	682 21.2	855 25.6
27	月	ごはん かきたまじる いかのてんぷら おかかいため	いか たまご かまぼこ	きゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ しいたけ	キャベツ ねぎ	ごめ てんぷら	あぶら ごま	610 21.1	797 26.9
28	火	パーカーハウスパン にくだんごスーフ しろみざかなフライ ゆでキャベツ タルタルソース	ホキ ミートボール	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きくらげ	はくさい もやし	パーカーハウスパン	タルタルソース あぶら	673 28.4	838 34.3
29	水	ごはん けんちんじる さばのしおやき うらかみそぼろ	さば てんぷら とうふ ぶたにく あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	もやし こんにゃく	ごめ さといも さとう	ごま あぶら	639 27.2	783 31.0
30	木	くろざとうパン ごぼうのシチュー ツナサラダ ふんわりやさしいあげ	やさしいあげ とりにく ツナ	きゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ レモン	きゅうり ごぼう	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	653 26.6	840 33.1
31	金	ごはん あげボールとだいずのもの きりぼしだいこんのすのもの オレンジ	だいず ミートボール きゅうにく	きゅうにゅう	にんじん キヌサヤ	オレンジ こんにゃく きりぼしだいこん	きゅうり ごぼう	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	670 23.8	838 28.6
地元でとれた食材や献立は、太字にしています。									※都合により献立を変更する場合があります。		
									平均栄養価	657 26.3	807 31.5

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の白」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きました。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。



【今月の献立について】

7日(火) こどもの日の行事食

「かしわもち」をつけています。

※中学校は8日(水)につきます。

17日(金) 旬のたけのこを使った

「たけのこごはん」です。

