



5 月 献 立 表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
1月	ドライカレー フルーツヨーグルト	707 23 20	小麦粉、砂糖、油	合ミンチ、蒸し大豆、 ヨーグルト、生クリーム、 粉チーズ	玉葱、人参、もも缶、 パイン缶、 バナナ、キウイ	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、カレー粉	柏餅
2火	南部揚げ 大根の味噌汁 オレンジ	459 22 12	小麦粉、油	カラスカレイ、中みそ、卵、 だし用煮干し、油揚げ、 黒ごま	大根、玉葱、人参、葉ねぎ オレンジ	塩	マカロニきな粉
6土	給食室清掃 (お弁当・水筒)						お菓子
8月	鶏肉のマーマレード焼き 3色ソテー キウイ	540 26 16		鶏肉、ベーコン、有塩バター	小松菜、ほうれん草、 キャベツ、人参、コーン マーマレード、キウイ	しょうゆ、 白ワイン、塩	ホットケーキ
9火	鮭のバター焼き キャベツスープ パイナップル	528 22 15	油	トラウト鮭、ベーコン、 有塩バター	キャベツ、えのきたけ、人参、 葉ねぎ、干し椎茸、レモン果汁、 パイナップル	コンソメ、 しょうゆ、塩	そぼろむすび
10水	和風ハンバーグ フレンチサラダ いちご	528 22 15	油、片栗粉	木綿豆腐、合ミンチ、ハム	キャベツ、玉葱、人参、きゅうり いちご	酢、しょうゆ、塩	ぶどうゼリー
11木	白身魚のコーン焼き 八宝菜 りんご	477 18 17	マヨネーズ、片栗粉、 黒ごま油	カラスカレイ、豚肉	キャベツ、玉葱、コーン缶、 小松菜、人参、コーン、 干し椎茸 りんご	白湯スープ、 しょうゆ	ココア揚げパン
12金	ポークソテー ツナのポテトサラダ キウイ	546 23 13	じゃがいも、 マヨネーズ、白ごま油	豚肉、ツナ缶、蒸し大豆	玉葱、小松菜、きゅうり、人参、 しめじ、コーン、切干大根、 キウイ	ケチャップ、酢、塩	黒糖蒸しパン
13土	鍋焼き風うどん バナナ	725 23 11	干しうどん	鶏肉、卵、だし用削り節	玉葱、人参、葉ねぎ、干し椎茸 バナナ	しょうゆ、 本みりん、食塩、 いりこだし	ひじきむすび
15月	さばのカレー照り焼き 白和え パイナップル	479 22 17	板こんにゃく、砂糖、 小麦粉、	さば、木綿豆腐、白ごま	人参、小松菜、切干大根 パイナップル	しょうゆ、 みりん、カレー粉	チヂミ
16火	鶏天 なすの味噌汁 キウイ	592 27 17	油、片栗粉、小麦粉	鶏ささ身、豆腐、中みそ、 卵、だし用煮干し、 カットわかめ	玉葱、なす、人参 キウイ	しょうゆ、塩	ラスク
17水	かき揚げ 中華スープ オレンジ	476 14 14	じゃがいも、小麦粉、 ホットケーキ粉、 油、片栗粉	豆腐、卵、 ベーコン、ちりめん	玉葱、裏ごしコーン、人参、 えのきたけ、葉ねぎ、あおのり オレンジ	白湯スープ、塩	豆乳かん
18木	カレー豆腐 じゃこサラダ いちご	594 18 26	じゃがいも、 黒ごま油、 砂糖、白ごま油	生揚げ、牛ミンチ、油揚げ、 ちりめん、削り節粉	キャベツ、玉葱、小松菜、人参、 葉ねぎ、干ししいたけ いちご	カレールウ、酢、 しょうゆ、 いりこだし、塩	レモンクッキー
19金							お菓子
20土	給食なし (お弁当・水筒)						お菓子
22月							お菓子
23火	すき焼き風煮 おひたし いちご	485 18 11	糸こんにゃく、焼ひ、 砂糖、白ごま油	焼き豆腐、牛肉、ちくわ、 ちりめん、	小松菜、キャベツ、白菜、人参、 玉葱、春菊 いちご	しょうゆ、みりん、 かつお節	メロンパン
24水	まぐろの五色揚げ コーンスープ キウイ	668 28 23	さつまいも、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー、 ベーコン、蒸し大豆	裏ごしコーン、玉葱、 人参、小松菜 キウイ	コンソメ、 ケチャップ、 しょうゆ	キャロットケーキ
25木	白身魚の甘酢漬け かにかまサラダ オレンジ	401 17 7	油、砂糖	カラスカレイ、かにかまぼこ	キャベツ、きゅうり、りんご、 玉葱、人参 オレンジ	酢、しょうゆ、塩	りんごゼリー
26金	ビーフカレー フルーツヨーグルト	699 19 22	じゃがいも、砂糖、 白ごま油	牛肉、 ヨーグルト、生クリーム	玉葱、人参、もも缶、 パイン缶、 キウイ、バナナ	カレールウ、 ケチャップ	サンドイッチ
27土	焼きうどん バナナ	50 19 15	ゆでうどん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	キャベツ、玉葱、人参、青のり、 バナナ	お好みソース、 ウスターソース、 しょうゆ、塩	広島菜むすび
29月	鮭のマヨネーズ焼き ミネストローネ パイナップル	534 22 19	じゃがいも、 マヨネーズ、パン粉	トラウト鮭、 ベーコン、粉チーズ	キャベツ、玉葱、トマト缶、 人参、小松菜、 マッシュルーム缶 パイナップル	コンソメ、塩	ココア蒸しパン
30火	松風焼き ひじきサラダ キウイ	451 18 13	パン粉、油、砂糖	鶏ミンチ、ツナ缶、卵、 中みそ、白ごま	玉葱、きゅうり、人参、葉ねぎ、 切干大根、ひじき、あおのり キウイ	しょうゆ、酢、 みりん、食塩、 めんつゆ	いちごゼリー
31水	れんこんボール マカロニスープ オレンジ	656 23 21	じゃがいも、油、 マカロニ、砂糖、片栗粉	鶏ミンチ、木綿豆腐、卵、 ベーコン	れんこん、玉葱、人参、パセリ、 しょうが、干し椎茸 オレンジ	しょうゆ、 本みりん、酒、酢、 みりん、コンソメ	はちみつレモンケーキ

給食だより

5月5日は“端午の節句”

5月5日はこどもの日。そして、この行事である“端午の節句”は、鎧兜や鯉のぼりを飾ってちまきや柏餅がよく食べられますね。“ちまき”には、ちまきを毒蛇に準えて、それを食べることで免疫力が付き、無病息災を願う意味があります。また、“柏餅”には、カシワの木は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄える様にといい願いが込められています。こどもの成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないですね。

