5月の献立

2025年 5月　　今月の給食目標：安全と清潔に気をつけよう　　つくし野小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	○	わふうハンバーグ きんぴらごぼう みそしる	★牛乳　豚ひき肉　★木綿豆腐 さつま揚げ　赤みそ　白みそ	精白米　パン粉(乾燥 乳 卵不使用) かたくり粉　つきこんにゃく　油 砂糖　★ごま油　★白いりごま じゃがいも	たまねぎ　しょうが　だいこん ねぎ　にんじん　ごぼう こまつな	579 kcal 25.7 g 20.7 g 2.9 g
2 金	ごはん ゆかり入りヒジキのふりかけ	○	いかのねぎみそやき からしあえ さわにわん	★牛乳　干ひじき　花かつお いか　白みそ　豚肉	精白米　★白いりごま　砂糖　油	ねぎ　こまつな　にんじん ★りょくとうもやし　ごぼう だいこん　ほししいたけ　ゆかり	507 kcal 24.9 g 13.3 g 2.6 g
7 水	ジャージャーめん	×	ジョアプレーン あおのりビーンズ	★ジョアプレーン　豚肉 赤みそ　大豆　あおのり	蒸し中華めん　油　砂糖 かたくり粉　★ごま油	にんにく　しょうが　たけのこ ほししいたけ　ねぎ　たまねぎ ★もやし　きゅうり	526 kcal 25.8 g 19.6 g 2.2 g
8 木	ミルクパン	○	チリコンカン カラフルサラダ カラマンダリン	★牛乳　豚肉　大豆	★ミルクパン　油　砂糖 シェルマカロニ　薄力粉	にんにく　にんじん　たまねぎ とうもろこし　きゅうり　キャベツ きピーマン　あかピーマン カラマンダリン	537 kcal 24.9 g 20.2 g 2.4 g
9 金	ターメリックライス チキンソースかけ	○	だいこんサラダ オレンジゼリー	★牛乳　鶏肉　★生クリーム 寒天	精白米　油　★有塩バター 薄力粉　砂糖	にんにく　たまねぎ　ぶなしめじ レモンかじゅう　だいこん　キャベツ にんじん　ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ　みかんかん	623 kcal 18.3 g 24.1 g 2.2 g
12 月	ぶたキムチどん	○	こまつなとはるさめのナムル ちゅうかふうコーンスープ	★牛乳　豚肉　焼き竹輪 ★たまご	精白米　押麦　油　砂糖 ★ごま油　緑豆はるさめ ★白すりごま　かたくり粉	にんにく　ねぎ　にら　★もやし はくさいのキムチづけ　にんじん こまつな　にんにく　とうもろこし クリームコーン　はねぎ	580 kcal 24.2 g 19.4 g 2.4 g
13 火	むぎごはん	○	ジャージャンどうふ ナムル みしょうかん	★牛乳　豚肉　★生揚げ 赤みそ	精白米　押麦　油　砂糖 かたくり粉　★ごま油 ★白いりごま	にんにく　しょうが　にんじん たけのこ　ほししいたけ　ねぎ たまねぎ　キャベツ　こまつな ★りょくとうもやし　にんにく みしょうかん	582 kcal 24.9 g 20.7 g 2.0 g
14 水	わかめごはん	○	ぼうぎょうざ スナップえんどう りきゅうじる	★牛乳　炊き込みわかめ 豚肉　★油揚げ　白みそ	精白米　緑豆はるさめ　油 かたくり粉　餃子の皮	にんにく　しょうが　キャベツ にら　スナップえんどう　だいこん ごぼう　にんじん　ほししいたけ ねぎ	546 kcal 20.3 g 17.3 g 2.4 g
15 木	ガーリックライス	○	ポテトのパリパリサラダ コーンチャウダー	★牛乳　豚肉　鶏肉	油　精白米　砂糖　じゃがいも ★有塩バター　薄力粉	たまねぎ　エリンギ　にんにく キャベツ　きゅうり　にんじん とうもろこし　クリームコーン グリンピース	591 kcal 17.6 g 20.2 g 2.0 g
16 金	ごはん	○	タットリタン （かんこくとりにくじゃが） かふうづけ こあじのからあげ	★牛乳　鶏肉　★生揚げ ★小あじ	精白米　油　砂糖　じゃがいも 緑豆はるさめ　★ごま油 ★白いりごま　かたくり粉	にんにく　たまねぎ　にんじん ねぎ　きゅうり　だいこん	624 kcal 26.0 g 20.5 g 2.7 g
20 火	ひよこまめいりドライカレー	○	トマトとレタスのスープ ジャーマンポテト	★牛乳　豚肉　ひよこまめ　鶏肉 ベーコン	精白米　油　じゃがいも　砂糖	とうもろこし　しょうが　にんにく にんじん　グリンピース　セロリー たまねぎ　トマト　レタス	593 kcal 22.3 g 18.5 g 2.7 g
21 水	えだまめとしらすのごはん	○	なまあげのそぼろあんかけ なめこのみそしる スティックきゅうり	★牛乳　★しらす干し　★生揚げ 鶏肉　★絹ごし豆腐　白みそ 赤みそ	精白米　砂糖　油　かたくり粉	むきえだまめ　しょうが　ねぎ だいこん　にんじん　なめこ きゅうり	515 kcal 23.7 g 14.7 g 2.9 g
22 木	ガーリックトースト	○	ミネストローネ ハニーサラダ	★牛乳　鶏肉　ベーコン レンズまめ　ロースハム	★食パン　★有塩バター オリーブ油　じゃがいも シェルマカロニ　砂糖 はちみつ	にんにく　セロリー　にんじん たまねぎ　キャベツ　トマトかん きゅうり　とうもろこし	526 kcal 20.0 g 24.4 g 2.6 g
23 金	ごはん	○	コロッケ(卵・乳不使用) こまつなとコーンのソテー わかめとやさいのスープ	★牛乳　豚肉　わかめ ★絹ごし豆腐	精白米　じゃがいも　油　薄力粉 パン粉(乾燥 乳 卵不使用)	にんじん　たまねぎ　こまつな あかピーマン　★りょくとうもやし とうもろこし　ねぎ	627 kcal 20.5 g 21.7 g 2.3 g
26 月	むぎごはん	×	ジョアプレーン とうふのちゅうかに やきししゃも じゃがいものかふうあえ	★ジョアプレーン　★絹ごし豆腐 豚肉　★子持ちししゃも	精白米　押麦　★ごま油　砂糖 かたくり粉　じゃがいも ★白いりごま	にんじん　ほししいたけ　たけのこ はくさい　ねぎ　こまつな　しょうが にんにく　きゅうり	541 kcal 23.5 g 11.9 g 1.8 g
27 火	げんまいごはん のりのつくだに	○	さかなのこうみやき ひじきとポテトのサラダ ごじる	★牛乳　焼きのり　メルルーサ 白みそ　干ひじき　鶏肉　大豆 赤みそ	玄米　精白米　砂糖　じゃがいも 油	しょうが　にんにく　ねぎ　きゅうり とうもろこし　にんじん　だいこん ごぼう　こまつな	515 kcal 26.6 g 12.8 g 2.5 g
28 水	スパゲティ・ミートソース	○	グリーンサラダ まっちゃのケーキ	★牛乳　豚肉　大豆　★たまご ★生クリーム	ハーフスパゲティ　オリーブ油 砂糖　パン粉(乾燥 乳 卵不使用) 油　薄力粉　上新粉 甘納豆(あずき)　粉糖	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　セロリー　マッシュルーム トマトかん　キャベツ　きゅうり カリフラワー　ブロッコリー レモンかじゅう　まっちゃ	651 kcal 24.4 g 22.4 g 2.6 g
29 木	なめし	○	とりのてりやき おかかあえ とんじる	★牛乳　鶏肉　花かつお　豚肉 白みそ　赤みそ　★油揚げ ★絹ごし豆腐	精白米　砂糖　油　こんにゃく じゃがいも	こまつな　キャベツ ★りょくとうもやし　ごぼう にんじん　だいこん　ねぎ	570 kcal 27.7 g 19.3 g 2.8 g
30 金	カレーピラフ	○	ポテトのチーズやき ペイザンヌスープ	★牛乳　豚肉　ウィンナー ベーコン　★ピザ用チーズ 鶏肉	精白米　油　じゃがいも	にんじん　とうもろこし　エリンギ たまねぎ　セロリー　キャベツ こまつな	596 kcal 20.9 g 21.6 g 2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
※食材の状況等により、献立や材料が変更する場合がございます。ご承知おきください。

～端午の節句とこどもの日について～

端午の節句は、菖蒲の節句といわれ、もともとは菖蒲などの薬草を厄除けに用いられたのが始まりといわれています。「菖蒲」が「勝負」と同じ読みであることや、菖蒲の葉の形が剣を連想される事などから後に男子の成長を祝う風習になったそうです。

こどもの日は1948年(昭和23年)7月20日に公布・施行されました。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを趣旨としています。同じ5月5日ですが、**こどもの日は、すべてのこどもの幸せを願う日なのです。**