

# 5がつのこんだてひょう

◎5月の給食目標は「安全と衛生に気を付けよう」です。

| 日       | きゅうしょくのこんだて   | 赤の中間<br>血や肉になる   | 黄の中間<br>熱や力のもとになる                               | 緑の中間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質<br>塩分        |
|---------|---|--|---|--|-----------------------------|
| 1<br>金  | 牛乳<br>端午の節句の行事食<br>中華おこわ 棒ぎょうざ<br>わかめスープ                    | 牛乳, 豚肉, 絹ごし豆腐<br>冷凍わかめ                                   | 米, もち米, ひまわり油<br>三温糖, ごま油, はるさめ<br>でん粉, 餃子の皮    | 人参, 冷凍さやえんどう, にら<br>しょうが, にんにく, キャベツ<br>玉ねぎ, ねぎ, たけのこ水煮<br>干し椎茸      | 516 kcal<br>21.5 g<br>2.4 g |
| 7<br>木  | ジュニ<br>ス<br>ホットドッグ シャキシャキポテトサラダ<br>キャベツとレンズ豆のスープ            | ウィンナー, ベーコン<br>レンズ豆                                      | コッペパン, 三温糖, 上白糖<br>じゃがいも, ひまわり油                 | 人参, パセリ, きゅうり, セロリ<br>キャベツ, 玉ねぎ, マッシュルーム水煮<br>りんごジュース                | 495 kcal<br>13.8 g<br>2.1 g |
| 8<br>金  | 牛乳<br>鶏そぼろチャーハン 青のりピーズ<br>ワントンスープ                           | 牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, 豚肉<br>青のり                                  | 米, ごま油, 白炒りごま<br>でん粉, 米白絞油<br>わんたんの皮            | 人参, 小松菜, 冷凍グリーンピース<br>玉ねぎ, しょうが, もやし<br>メンマ, ねぎ, たけのこ水煮<br>干し椎茸      | 525 kcal<br>24.3 g<br>2.3 g |
| 11<br>月 | 牛乳<br>ごはん 海苔の佃煮 ほきの照焼き<br>豚肉と野菜の炒め けんちん汁                    | 牛乳, 焼き海苔, 赤キ, 豚肉<br>木綿豆腐, 油揚げ                            | 米, 三温糖, ひまわり油<br>ごま油, こんにやく<br>じゃがいも            | 人参, にら, 冷凍さやえんどう, いんげん<br>キャベツ, 大根, ねぎ, しょうが<br>冷凍コーン                | 493 kcal<br>26.4 g<br>2.8 g |
| 12<br>火 | 牛乳<br>いちごジャムコッペパン ベーコンと野菜のソテー<br>春野菜シチュー くだもの               | 牛乳, 豚肉, ベーコン<br>調理用牛乳, 生クリーム                             | コッペパン, じゃがいも<br>ひまわり油, バター, 小麦粉                 | 人参, にら, アスパラガス, しめじ<br>キャベツ, 玉ねぎ, 美生柑<br>いちごジャム                      | 593 kcal<br>21.5 g<br>2.3 g |
| 13<br>水 | 牛乳<br>ガーリックライス アスパラクリームソース<br>フレンチサラダ くだもの                  | 牛乳, 鶏胸肉, 調理用牛乳   | 米, ひまわり油, 小麦粉<br>バター, 三温糖                       | 人参, アスパラガス, キャベツ<br>きゅうり, 玉ねぎ, にんにく<br>冷凍コーン, マッシュルーム水煮<br>清見オレンジ    | 521 kcal<br>17.4 g<br>1.9 g |
| 14<br>木 | 牛乳<br>ごはん 坊主銀宝のカレー焼き<br>野菜のごま和え 鶏汁                          | 牛乳, 坊主銀宝, 鶏もも肉<br>木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ                         | 米, 三温糖, 白すりごま<br>ひまわり油, じゃがいも<br>こんにやく          | 人参, しょうが, もやし, キャベツ<br>大根, ごぼう, ねぎ                                   | 577 kcal<br>29.7 g<br>3.1 g |
| 15<br>金 | 牛乳<br>1年生そら豆のさやむき<br>菜の花ご飯 新じゃがのそぼろ煮<br>そら豆の塩ゆで 春キャベツの酢みそ和え | 牛乳, 炊込みわかめ, 生揚げ<br>鶏胸肉ひき肉, 赤みそ, 白みそ                      | 米, ひまわり油, じゃがいも<br>三温糖, 白すりごま                   | 人参, そら豆, しょうが, 玉ねぎ<br>ねぎ, キャベツ, きゅうり                                 | 497 kcal<br>21.3 g<br>2.5 g |
| 18<br>月 | 牛乳<br>麦ごはん 家常豆腐<br>野菜のコチュジャン和え くだもの                         | 牛乳, 生揚げ, 豚肉, 赤みそ   | 米, 大麦, ごま油, じゃがいも<br>三温糖, でん粉, 白炒りごま            | 人参, 小松菜, 冷凍さやえんどう, いんげん<br>にんにく, しょうが, ねぎ, もやし<br>干し椎茸, 美生柑          | 537 kcal<br>22.4 g<br>1.9 g |
| 19<br>火 | 牛乳<br>発芽玄米入りご飯 鰹の南蛮漬け<br>青菜のおひたし 五月汁                        | 牛乳, 鰹, 糸削り, 生揚げ<br>冷凍わかめ, 白みそ, 赤みそ                       | 米, 発芽玄米, でん粉, 米粉<br>米白絞油, 三温糖                   | 人参, 小松菜, もやし, ねぎ<br>スナップえんどう, たけのこ水煮                                 | 539 kcal<br>28.4 g<br>2.5 g |
| 20<br>水 | 牛乳<br>ターメリックライス ピーズキーマカレー<br>レモンドレッシングサラダ                   | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆   | 米, ひまわり油, バター<br>小麦粉, オリーブ油<br>三温糖              | 人参, トマト水煮, にんにく<br>しょうが, セロリ, 玉ねぎ<br>キャベツ, きゅうり, 冷凍コーン<br>レモン果汁      | 541 kcal<br>19.8 g<br>2.5 g |
| 21<br>木 | 牛乳<br>大豆ミートソースバゲティ<br>ハニーサラダ くだもの                           | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆<br>粉チーズ                                     | スパゲティ, ひまわり油<br>上白糖, 小麦粉, バター<br>はちみつ           | 人参, 冷凍グリーンピース, セロリ<br>玉ねぎ, にんにく, しょうが<br>きゅうり, マッシュルーム水煮<br>キャベツ, 甘夏 | 530 kcal<br>22.1 g<br>2.3 g |
| 22<br>金 | 牛乳<br>菜飯 切干大根入り卵焼き<br>ツナのカレー風味サラダ 新じゃがのみそ汁                  | 牛乳, 豚ひき肉, 冷凍液卵<br>まぐろ油漬, 絹ごし豆腐<br>油揚げ, 冷凍わかめ, 白みそ<br>赤みそ | 米, 大麦, 白炒りごま, 三温糖<br>ひまわり油, じゃがいも               | 人参, 菜飯の素, キャベツ, ねぎ<br>玉ねぎ, きゅうり, 大根, 切干大根<br>冷凍コーン                   | 526 kcal<br>24.7 g<br>3.1 g |
| 25<br>月 | 牛乳<br>衣笠丼 野菜のゆかり和え<br>くだもの                                  | 牛乳, 鶏胸肉, 油揚げ, 鶏卵<br>凍り豆腐                                 | 米, 三温糖, でん粉                                     | 人参, ゆかり, 玉ねぎ, ねぎ<br>キャベツ, きゅうり, 干し椎茸<br>美生柑                          | 542 kcal<br>23.8 g<br>1.4 g |
| 26<br>火 | 牛乳<br>日本味めぐり給食～高知県～<br>ごはん かつおのごまがらめ<br>ぐる煮 くだもの            | 牛乳, かつお, 生揚げ   | 米, でん粉, 小麦粉, 米白絞油<br>三温糖, 白炒りごま<br>こんにやく, じゃがいも | 人参, 冷凍さやえんどう, いんげん, ごぼう<br>しょうが, 大根, 日向夏                             | 565 kcal<br>26.3 g<br>1.9 g |
| 27<br>水 | 牛乳<br>世界の料理の給食～コロンビア～<br>アロス・コン・ポーヨ(α化米)<br>ポイル野菜 アヒアコ      | 牛乳, 鶏もも肉, ベーコン<br>鶏胸肉                                    | 米, オリーブ油, ひまわり油<br>三温糖, じゃがいも                   | 人参, ビーマン, 赤ビーマン,<br>パセリ, にんにく, 玉ねぎ<br>キャベツ, きゅうり, 冷凍コーン              | 501 kcal<br>17.9 g<br>2.9 g |
| 28<br>木 | 牛乳<br>シナモントースト イタリアンサラダ<br>コーンスープ                           | 牛乳, ベーコン, 調理用牛乳<br>生クリーム                                 | 食パン, バター, 上白糖<br>ひまわり油, 三温糖, 小麦粉                | 赤パプリカ, 黄パプリカ,<br>玉ねぎ, キャベツ, きゅうり<br>冷凍コーン, クリームコーン缶                  | 523 kcal<br>16.5 g<br>2.1 g |
| 29<br>金 | 牛乳<br>ごはん たらこのコーン焼き<br>ゆで野菜のマスタード風味 豆腐とわかめのみそ汁              | 牛乳, 助宗たら, ピザチーズ<br>木綿豆腐, 冷凍わかめ<br>赤みそ, 白みそ               | 米, 卵不使用マヨネーズ<br>オリーブ油, 白炒りごま                    | 人参, 乾燥パセリ, 玉ねぎ, ねぎ<br>キャベツ, きゅうり, しめじ<br>クリームコーン缶                    | 508 kcal<br>25.0 g<br>2.5 g |

\*材料等の都合により、変更することがあります。 ◆献立表の栄養価は3、4年生のものです