

給食献立予定表



【5月給食目標】
食事のマナーを守ろう

日曜日	献立名	給食に使用している食品						熱量 (kcal)	
		おもに体をつくる食品 (赤のなかま)	おもに体の調子をととのえる食品 (緑のなかま)	おもにエネルギーになる食品 (黄のなかま)	調味料等				
八十八夜にちなんだ献立		1群(肉・魚・卵・大豆)	2群(乳製品・海藻・小魚)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・芋・砂糖)	6群(油脂・種実類)	(g)	
1月	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き 根菜汁 小野茶ムース	牛乳 ホキ 白みそ 豆腐	牛乳 (練乳 牛乳 クリーム)	にんじん ねぎ にんじん (ほうれん草)	たまねぎ しめじ しょうが 大根 ごぼう 白ねぎ	米 こんにやく じゃがいも 小野茶ムース(水あめ)	マヨネーズ (植物油脂)	塩 こしょう かつおだし 昆布だし しょうゆ 塩 (緑茶 塩)	696 27.2
2火	チキンライス ハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 チキンライスの素(とり肉) ハンバーグ(豚肉 とり肉) ベーコン とり肉	 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー にんじん	(にんじん とうもろこし たまねぎ) (たまねぎ) キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ とうもろこし	米(砂糖) (でん粉 ブドウ糖) 砂糖	(植物油脂) (豚脂) オリーブ油	(好キャップ ポーグエイズ 塩) (ポークエキス 塩) 酢 塩 こしょう コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	742 27.4	
3水	憲法記念日								
4木	みどりの日								
5金	こどもの日								
端午の節句献立									
8月	すしめし 手巻き寿司の具 たけのこの白みそ汁 かしわもち	牛乳 卵(とり肉) 糸かまぼこ(たら) 豆腐 白みそ かしわもち(つぶあん)	牛乳 焼きのり	にんじん きゅうり 大根漬け たけのこ たまねぎ なめこ ねぎ	米 (砂糖 でん粉)		すし酢 (みりん 塩) 昆布だし かつおだし	731 26.0	
9火	小パン アガカスとミートソースパネ ウインナーと野菜のソテー オレンジ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ウインナー(とり肉) ベーコン	牛乳 ペンネ 小松菜	にんじん アスパラガス 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ しめじ オレンジ	パン ペンネ 油 (水あめ でん粉 砂糖)	油 油	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	797 32.7
10水	ごはん かつおとじゃがいもの揚げ煮 キャベツのごま酢和え 豆腐汁	牛乳 かつお とり肉 豆腐	牛乳	しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん 小松菜	米 じゃがいも 砂糖 (でん粉)	油 砂糖 ごま	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 酢 昆布だし かつおだし 塩	712 29.9	
11木	パン いちごジャム ハムステーキ 彩りサラダ じゃがいもの豆乳スープ	牛乳 ハムステーキ(とり肉 豚肉) 豆乳 白花生豆 ベーコン	牛乳 ペンネ	にんじん アスパラガス 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ しめじ オレンジ	パン (砂糖 水あめ) (でん粉 砂糖) (豚脂)	油 油	(塩 香辛料) 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	740 29.7
12金	ごはん 鶏ひじきごはんの具 しらすときゅうりの和え物 魚さそうめん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき しらす干し	牛乳 ひじき	にんじん いんげん にんじん にんじん ねぎ	きゅうり 大根 たまねぎ 干しいたけ えのきたけ	米 砂糖 油 (植物油脂)	濃口しょうゆ 酒 塩 薄口しょうゆ 酢 昆布だし かつおだし 塩	701 29.7	
15月	小 ゆかりご飯 高菜ラーメン 中華風のり酢和え	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 焼きのり	高菜 チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	とうもろこし メンマ しょうが にんにく もやし きゅうり	米(砂糖) ラーメン(砂糖) (油)	ごま油	(塩) しょうゆ 白湯 中華スープ 酒 しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酢	700 27.7
16火	ごはん ミートボールカレー ひじき入りツナサラダ ヨーグルト	牛乳 ミートボール(とり肉 豚肉) 牛肉 レンズ豆 まぐろ水煮 ヨーグルト	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	バター 油	ケチャップ ウスターソース 酢 塩 こしょう 薄口しょうゆ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	766 27.8
17水	ごはん 手作り鮭ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 春野菜のり酢和え	牛乳 鮭フレーク 豚肉 生揚げ お魚パスタ(たら)	牛乳 しらす干し ひじき	いんげん いんげん にんじん	たまねぎ アスパラガス キャベツ もやし	米 じゃがいも しらす 砂糖 油 砂糖 (水あめ)	ごま (油)	(塩) 濃口しょうゆ 酒 みりん 酢 薄口しょうゆ 塩	708 27.4
18木	パン 鶏肉のマーマレード煮 海藻サラダ ABCスープ	牛乳 とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 海藻サラダ	にんじん にんじん	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ パセリ	パン(砂糖) (植物油脂) マーマレード 砂糖 油	油	(ココアパウダー 塩) コンソメ 白ワイン 粒マスタード 酢 薄口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 薄口しょうゆ	769 32.2
19金	ごはん さばの竜田揚げ 切り干し大根のソース炒め みそ汁	牛乳 さば 豚肉 かつお揚げ(たい あじ たら) 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜 にんじん	キャベツ もやし きくらげ たまねぎ しめじ	米 砂糖 でん粉 油 (でん粉 砂糖)	油	濃口しょうゆ みりん お好みソース 濃口しょうゆ 酒 いりこだし	790 32.7
22月	ごはん 酢豚 中華スープ 冷凍パン	牛乳 豚肉 生揚げ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし パインアップル	米 でん粉 砂糖 油 春雨 (砂糖)	油	ケチャップ 濃口しょうゆ 酒 酒 中華スープ 濃口しょうゆ	769 27.2
23火	丸パン スライスチーズ 照り焼きパティ ゆでキャベツ 野菜のカレースープ煮	牛乳 照り焼きパティ(とり肉) とり肉	牛乳 チーズ		(たまねぎ りんご) キャベツ たまねぎ セロリ	パン パン粉 砂糖) (油)	(油)	香辛料 しょうゆ 塩 塩 コンソメ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	781 35.5
24水	わかめごはん かき揚げ うどん汁 酢みそ和え	牛乳 ちくわ(たい あじ たら) とり肉 油揚げ かまぼこ 白みそ	牛乳 しらす干し	にんじん スナックエンドウ にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ ごぼう 干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 めんつゆ(小麦粉 でん粉) うどん 砂糖 砂糖	油	塩 (魚醤) 酒 濃口しょうゆ 塩 酢 からし	775 27.2
25木	パン チリコンカン レタススープ 手作り夏みかんゼリー	牛乳 大豆 ちくわ いんげん 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく レタス たまねぎ もやし なつみかん みかんジュース	米 砂糖 ゼリーの素(砂糖)		コンソメ ケチャップ チリミックス コンソメ 薄口しょうゆ 塩 こしょう (ゲル化剤 塩)	741 28.2
26金	ごはん 梅干し 新じゃがの旨煮 塩昆布和え	牛乳 豚肉 生揚げ はもつみれ(スガクガウ 伴別 氏) とり肉	牛乳	梅 にんじん いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 油		みりん 濃口しょうゆ (塩) 濃口しょうゆ	703 29.3
29月	ごはん ふわふわ丼の具 れんこんサラダ パリッシュ	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ ハム	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ れんこん キャベツ	米 焼きふ 砂糖 でん粉 マヨネーズ 砂糖 (水あめ 砂糖)		かつおだし しょうゆ 酒 みりん 酢 薄口しょうゆ (塩)	730 29.6
30火	ごはん ピビンバ炒め わかめスープ フルーツ杏仁風プリン	牛乳 牛肉 赤みそ 玉子焼き 豆腐 かまぼこ (豆乳)	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ にんじん	もやし にんにく たまねぎ (もも あんず)	米 砂糖 ごま ごま油		みりん 濃口しょうゆ トウバンジャン 酒 薄口しょうゆ 酒 塩 中華スープ	754 29.2
31水	ごはん アジフライ ひじきとピーマンの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 アジ かつお揚げ(たい あじ たら)高野豆腐 麦みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ じゃがいも	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 しらすたき ごま 砂糖 油 じゃがいも		香辛料 濃口しょうゆ 酒 いりこだし	735 29.6

※ 調理の都合により、アレルギーに関わらない範囲内で、調味料等を変更することがあります。
また、()内は加工品の詳細を記載しています。

学校給食は、大勢で準備を行い、共に会食するため、
(感染症が流行していなくても)衛生管理が重要です。

- 清潔な、ハンカチ・ランチョンマット・給食当番3点セットを持参する。
- 給食当番でも、給食当番でなくても、石けんを使った手洗いをきちんと行う。
- 給食の間は、他の人と向かい合わず、私語はひかえる。

★一人ひとりが気をつけましょう。

端午の節句と柏餅について

端午の節句には、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。
柏餅には柏の葉が巻かれています。柏は新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。よって柏餅は、子どもの成長を親が見届けることができる、家系が代々途絶えないという縁起を担いで食べられています。
行事と密接な関係がある食べ物についてよく覚えておきましょう。

