

5月分 予定献立表

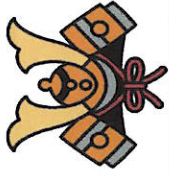
日(曜)	献立名			赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
2(火)	ちまき風おこわ ◎端午の節句		かつおの竜田揚げ 若竹汁 柏餅	豚肉 えび 牛乳 鶏肉	豆腐 わかめ	精白米 もち米 さとう ごま油	あぶら 柏餅	たけのこ えのきたけ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ	にんじん	エネルギー 679 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 g	
8(月)	しゃくし菜チャーハン		わかさぎフリッター 中華スープ	焼き豚 炒り卵 牛乳 わかさぎフリッター	鶏肉 豆腐 ほたて貝柱(水)	精白米 米粒麦 強化米 あぶら	ごま油 でん粉	しゃくし菜漬 根深ねぎ たまねぎ 干しいたけ	にんじん チンゲンサイ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.6 g	
9(火)	子どもパン		ポテトのミートソース和え さわやかサラダ	牛乳 豚肉 チーズ		子供パン じゃがいも あぶら		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	グリーンピース キャベツ きゅうり なつみかん	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g	
10(水)	肉うどん		笹かまのお茶の葉揚げ 昆布和え	豚肉 油揚げ なると 牛乳	笹かまほこ 刻み昆布	地粉うどん さとう 小麦粉 あぶら		たまねぎ にんじん 根深ねぎ キャベツ	きゅうり	エネルギー 613 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.3 g	
11(木)	柳川風丼 (麦ごはん)		大豆のシャリシャリ揚げ 香り漬け	豚肉 鶏卵 牛乳 だいず		麦ごはん あぶら さとう でん粉	小麦粉	ごぼう たまねぎ さやえんどう キャベツ	きゅうり にんじん しょうが	エネルギー 696 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g	
12(金)	麦ごはん		四川豆腐 中華サラダ 河内晩柑	牛乳 豚肉 豆腐		麦ごはん さとう でん粉	ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ	根深ねぎ きゅうり しょうが 河内晩柑 キャベツ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.9 g	
15(月)	わかめじゃこご飯		さわらの新玉ねぎソース 豚汁	ちりめんじゃこ 牛乳 さわら 豚肉	豆腐	精白米 強化米 米粒麦 いりごま	あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん だいこん	ごぼう こんにゃく 根深ねぎ こまつな	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.8 g	
16(火)	麦ごはん		じゃがいものカレーしょうゆ煮 小松菜のツナ和え	牛乳 豚肉 ツナ		麦ごはん じゃがいも あぶら さとう		たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース こまつな	キャベツ ホールコーン	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g	
17(水)	ココア揚げパン		豆腐のスープ煮 わかめサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 ベーコン	わかめ	コッパン あぶら でん粉 ごま油	さとう いりごま	たまねぎ にんじん かぶ かぶ(葉)	チンゲンサイ きゅうり キャベツ ホールコーン	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.0 g	
18(木)	麦ごはん ★山口県ソウルフード		★チキンチキンごぼう 五目スープ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐		麦ごはん でん粉 あぶら さとう	緑豆はるさめ ごま油	ごぼう えだまめ 根深ねぎ 干しいたけ	にんじん みかん(冷)	エネルギー 658 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g	
19(金)	全校徒歩遠足 (給食はありません)										
22(月)	麦ごはん 焼きのり		あじの南蛮漬け 根菜のごまみそ汁	焼きのり 牛乳 豚肉		麦ごはん あぶら さとう ごま油	あぶら すりごま	にんにく しょうが 根深ねぎ だいこん	ごぼう にんじん れんこん こまつな	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g	
23(火)	豆腐ラーメン		ポテトのフラワー揚げ 室わかめのチョナムル	豚肉 豆腐 牛乳 くきわかめ		ホット中華めん あぶら でん粉 ごま油	さつまいも さとう はちみつ	にんにく しょうが にんじん にら	根深ねぎ きゅうり こまつな えのきたけ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.4 g	
24(水)	ハヤシライス (麦ごはん)		小松菜とわかめのサラダ 甘夏	豚肉 牛乳 わかめ		麦ごはん あぶら さとう いりごま		たまねぎ にんじん マッシュルーム	きゅうり ホールコーン 甘夏 こまつな	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g	
25(木)	ソイ丼 (麦ごはん)		即席漬け さつまい	だいず 豚肉 ベーコン 牛乳	鶏肉 油揚げ	麦ごはん あぶら さとう さつまいも		しゆんぎく キャベツ きゅうり だいこん	にんじん こんにゃく 根深ねぎ こまつな	エネルギー 650 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g	
26(金)	和風ピラフ		ホキのレモン風味 マカロニスープ	豚肉 牛乳 ベーコン		精白米 強化米 バター あぶら	さとう マカロニ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ	マッシュルーム かぶ グリーンピース かぶ(葉) レモン果汁 キャベツ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.5 g	
29(月)	麦ごはん		豆腐のチゲ風 ナムル	牛乳 豆腐 豚肉 あさり		麦ごはん ごま油 さとう いりごま		はくさいキムチ はくさい しめじ えのきたけ	根深ねぎ だいこん きゅうり にんにく しょうが	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.6 g	
30(火)	こぎつね寿司		こいわしフライ すまし汁	豚肉 油揚げ 牛乳 豆腐	わかめ	精白米 強化米 さとう あぶら		にんじん かんぴょう さやえんどう こまつな	だいこん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.6 g	
31(水)	麦ごはん 手作りふりかけ		うま塩肉じゃが おひたし	ちりめんじゃこ あおのり 牛乳 豚肉		麦ごはん いりごま じゃがいも あぶら	ごま油	たまねぎ にんじん つぎこんにゃく さやいんげん	にんにく こまつな キャベツ きゅうり	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.9 g	

・ 献立は天候等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
617kcal	25.3g	18.4g	2.3g



5月のもいつけ表



月	火	水	木	金
<p>2 かつおの たつたあげ ちまきふう おこわ わかだけじる</p> <p>8 わかさぎフリッター 1~3年生: 2ひ 4~6年生: 3ひ ちゅうかスープ しゃくしな チャーハン</p> <p>15 さわらの しんたまねぎソース わかめじゃこごはん とんじる</p> <p>22 あじの なんばんづけ やきのり こんにさいの こまめそじる むぎごはん</p> <p>29 ナムル とうろのチゲふう むぎごはん</p>	<p>9 さわやかサラダ こどもパン ポテトの ミートソースあえ 牛乳</p> <p>16 こまつなのツナあえ じゃがいものカレー しょうゆに むぎごはん</p> <p>23 くまわかめのチヨナムル ポテトの フラワーあけ ちゅうかめん とうろラーメン 牛乳</p> <p>30 こいわしフライ 1~3年生 : 1ひ 4~6年生 : 2ひ すましじる こぎつねずし 牛乳</p>	<p>10 こんぶあえ 1~3年生: 1こ 4~6年生: 2こ うどん ささかまの おちやはあけ にくうどん 牛乳</p> <p>17 わかめサラダ ココアあげパン とうろのスープに 牛乳</p> <p>24 ハヤシライス あまなつ こまつなとわかめ のサラダ むぎごはん 牛乳</p> <p>31 おひだし うましおにくじゃが むぎごはん (てつくりのぶりかけ) 牛乳</p>	<p>11 やながわふうどん (むぎごはん) だいずの シャリシャリあげ かおりづけ 牛乳</p> <p>18 ★チキンチキン れいとうみかん ごぼろ こもくスープ むぎごはん ★山口県 ソウルフード 牛乳</p> <p>25 そくせきづけ ソイどん (むぎごはん) さつまじる 牛乳</p>	<p>12 ちゅうかサラダ かわちはんかん しせんどうふ むぎごはん 牛乳</p> <p>19 全校徒歩遠足 (給食はありません)</p> <p>26 ホキのレモンふうみ わふうピラフ マカロニスープ 牛乳</p>

端午の節句 献立 ~5月5日は端午の節句です~

端午の節句に食べるおかしというと、「かしわもち」が定番です。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。



☆今月の旬の食材

給食につかわれています。
さがしてみてね!

