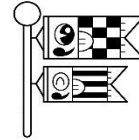


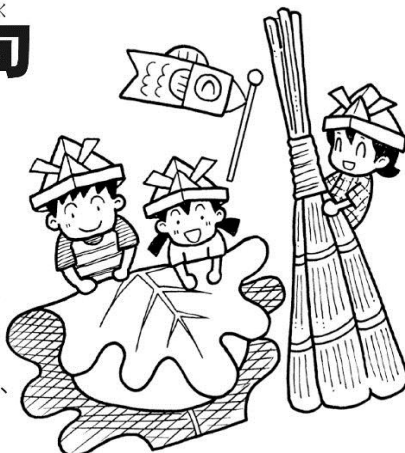
5月 学校給食献立表



日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質		
1	金	たけのこごはん すましじる さばのしおやき かしわもち	とりにく あぶらあげ かまぼこ さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	か かしわもち	あぶら	677 29.4	768 32.5
7	木	こめこパン カレーライス なつみかんサラダ	ぶたにく ウインナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり あまなつ	パン じゃがいも さとう	あぶら	624 27.2	822 35.2
8	金	ごはん じゃがいものそばろに ごぼうサラダ	ぶたにく てんぷら ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース ごぼう きゅうり	か じゃがいも さとう マヨネーズ	ごま	681 24.5	829 29.3
11	月	ごはん ワンタンスープ マーボーはるさめ くだもの	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ くだもの	か ワンタン はるさめ さとう	ごまあぶら	634 20.8	772 24.4
12	火	パンパン イタリアンスープ パンネのミートソース りんご	たまねぎ まめ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しめじ りんご	パン パンこ	あぶら	612 24.1	769 29.6
13	水	ごはん あつあげとやさいのうまに ごまじゃこサラダ のりのつくだに	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし のり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ たけのこ キヌサヤ しいたけ きゅうり コーン	か さといも さとう	あぶら ごま	679 26.1	836 31.6
14	木	コッペパン じゃがいものベーコン に キャベツのソテー チキンピカ タ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン マッシュルーム	パン じゃがいも さとう	あぶら	664 24.7	815 30.9
15	金	ごはん わかめじる りぼしだいこんのいためもの さわらのレモンソース	き かまぼこ とうふ てんぷら さわら	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん	えのき たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく レモン	か でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	647 27.2	774 30.6
18	月	ごはん チャーシャンどうふ ピーナッツいりちゅうかサラダ	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	にんにく たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり	か でんぷん さとう はるさめ	ごまあぶら ピーナッツ	701 27.3	860 32.8
19	火	くろざとうパン ごぼうのシチュー ツナサラダ えだまめミンチカツ	とりにく ツナ ミンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう きゅうり レモン	パン じゃがいも さとう	あぶら	669 28.4	816 33.8
20	水	ごはん さといものいために あますキャベツ さんましょうがに	ぶたにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく れんこん キヌサヤ キャベツ	か さといも さとう	あぶら	699 25.3	827 28.7
21	木	たまごパン やきそば ショーロンポウ ちゅうかふうあえもの	ぶたにく ちくわ てんぷら いか ショーロンポウ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり セロリ	パン ちゃんぽん さとう	ごまあぶら	590 26.0	724 31.4
22	金	ポークカレー (むぎ ごはん) フルーツあんぱん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ りんご おとうろ パイン みかん レモン	か むぎ じゃがいも	あぶら	675 18.9	813 22.0
25	月	ごはん にらたまじる ぶたにくとやさいのみそいため	たまねぎ とうふ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ	か さとう	あぶら	614 26.4	751 31.6
26	火	コッペパン やさいスープ チロニカーン キウイ	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ グリンピース キウイ	パン じゃがいも	あぶら	583 24.5	701 29.4
27	水	とりそばろどん (むぎ ごはん) ししゃもフリッター いそびたし	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう グリーンピース キャベツ	か むぎ さとう	ごまあぶら	674 22.6	774 29.4
28	木	はちみつパン はっばうさい てりやきチキン しおもみきゅうり	ぶたにく ひ いか かまぼことりにく うすらのたまご	え ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	キャベツ たけのこ きくらげ きゅうり	パン でんぷん	あぶら	632 32.3	812 40.5
29	金	ごはん にごみ たこのすのもの	あつあげ とりにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ きゅうり しょうが	か じゃがいも さとう	ピーナッツ ごま	637 23.3	780 27.7
								平均栄養価	650 25.5	791 30.5

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という
意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災
いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いてい
ました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの
風習が生まれました。この日にはちまきやか
しわもちを食べます。ちまきも中国から伝わ
たもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、
本来は茅の葉で巻いていました。



給食では、1日にかしわもちをつけます。

※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いています。

※ 都合により献立を変更する場合があります。



Q. 次の食事マナーのうち、本当にあるものはどれ？

(ヒント) 答えはひとつではありません

- ① 器を手を持ってはいけない
- ② ごちそうされたら、最後に一口残す
- ③ 食事は(右)手の3本の指で食べる