



* 5月の献立表 *



今月の食育目標：食事のマナーについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
20	月		さくらごはん					こめ		560 20.9 26.1	中学 3年生 なし ふるさと 給食の日
			くろはんぺんフライ	くろはんぺん	あおのり			パンこ、こむぎこ	あぶら		
			おかかあえ	かつおぶし		こまつな、にんじん	キャベツ				
			おざく	あぶらあげ		にんじん	だいこん、こんにゃく	じゃがいも さとう			
21	火		はちみつレモントースト		だっしふんにゅう		レモンかじゅう	こむぎこ、さとう はちみつ	バター ショートニング	578 23.7 28.6	中学 なし
			はるやさいポトフ	ぶたにく		にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
			フルーツの ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル、みかん	さとう ナタデココ			
22	水		給食はありません。								
23	木		むぎごはん					こめ、むぎ		569 25.7 29.8	
			いわしのかばやき	いわし				さとう かたくりこ	あぶら		
			ごますあえ	まぐろ	のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごま、ごまあぶら		
			わかめのみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ	わかめ		たまねぎ、だいこん				
24	金		むぎごはん					こめ、むぎ		635 22.5 25.2	南小 運動会 応援献立
			ポークカレー	ぶたにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも はちみつ	あぶら		
			さんしょくサラダ	ハム		ほうれんそう あかピーマン	コーン	さとう	あぶら		
			ふじさんゼリー					さとう			
27	月		ソフトめん					こむぎこ		604 31.7 31.5	南小 なし
			ミートソース	ぶたにく		トマト、にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが セロリー、マッシュルーム	さとう	あぶら		
			チーズロール		チーズ			こむぎこ ワンタンのかわ	あぶら		
			アスパラサラダ	まぐろ			アスパラガス、キャベツ コーン	さとう	あぶら		
28	火		むぎごはん					こめ、むぎ		583 27.0 31.8	
			とりにくのみそやき	とりにく、みそ			しょうが、にんにく	さとう			
			ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん、こまつな	こんにゃく、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			かきたまじる	たまご、とうふ		にんじん、ほうれんそう	えのきたけ、たまねぎ	かたくりこ			
29	水		げんまいいりしょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう げんまい	ショートニング	663 29.3 33.8	
			メイプルジャム					メイプルジャム			
			さわらのレモンソース	さわら			レモンかじゅう	かたくりこ さとう	あぶら		
			バジルポテト			バジル		じゃがいも	バター		
			ABCスープ	ベーコン、だいず		トマト、にんじん ほうれんそう	にんにく、セロリー たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル		
30	木		むぎごはん					こめ、むぎ		580 28.6 26.6	
			チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン、あかピーマン	にんにく、しょうが たけのこ、ねぶかねぎ	さとう かたくりこ	あぶら、ごまあぶら		
			はるさめスープ	とりにく		にんじん、こまつな	もやし、ごぼう、たまねぎ れんこん	はるさめ さといも	ごまあぶら		
			ニューサマーオレンジ	伊豆半島特産品*			ニューサマーオレンジ				
31	金		むぎごはん					こめ、むぎ		575 26.1 29.2	
			ぐだくさんたまごやき	たまご、とりにく		にんじん	たけのこ、しいたけ、グリルピース	さとう	あぶら		
			ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん、いんげん	ごぼう、こんにゃく	さとう	ごまあぶら、ごま		
			たまねぎのみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ、えのきたけ				

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

5月2日は、八十八夜です

「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌をご存じですか？

八十八夜は、立春から数えて88日目のことです。

この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるため、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。

2日の給食では、静岡県内産のお茶を使用した揚げパンを提供します!!



茶摘みの季節です

【給食レシピ】納豆和え

(約4人分)

- ・ひきわり納豆 1パック
- ・人参 1/3本
- ・ほうれん草 1/3束
- ・千切りのり 2g
- ・かつお節 2g

(調味料)・醤油 8g ・砂糖 2g ・塩 少々

- ①人参は千切り、ほうれん草は2cm幅に切りやわらかくなるまで茹でる。
- ②茹でた野菜を、すぐに水で冷やし水気をよく絞る。
- ②ひきわり納豆(付属のタレ入れても可)をよく混ぜ、①の野菜、調味料と和える。

野菜も摂れて一石二鳥!
隠れた人気メニュー★

