



# 5月の給食献立予定表



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
6	木	サンドパン 牛乳 ハンバーグてり焼きソースかけ ポパイサラダ キャベツとコーンのクリームスープ		パン 水あめ さとう	でん粉 ごま こめ油 生クリーム	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳 スキムミルク チーズ	ほうれん草 にんじん キャベツ	もやし とうもろこし にんにく 玉ねぎ	幼 561 小 695 中 889	
7	金	麦ごはん 牛乳 マーボーあつあげ たまごスープ ヨーグルト		麦ごはん さとう でん粉	こめ油	ぶた肉 みそ あつあげ たまご とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん ほうれん草	にんにく しょうが ほししいたけ 玉ねぎ たけのこ	幼 512 小 640 中 787	
10	月	麦ごはん 牛乳 小松菜としめじの和え物 ポークカレー		麦ごはん じゃがいも さとう	こめ油 カレールウ ハヤシルウ	ぶた肉	牛乳 スキムミルク チーズ	小松菜 にんじん	しめじ キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく しょうが	幼 506 小 646 中 809	
11	火	コッペパン マーマレードジャム 牛乳 かぼちゃコロケ コールスローサラダ 野菜スープ		パン パン粉 小麦粉 ジャム	こめ油 ドレッシング	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	幼 551 小 630 中 794	
12	水	麦ごはん 牛乳 焼き肉丼の具 にんじんしゅうまい わかめのみそ汁 オレンジ		麦ごはん さとう じゃがいも 小麦粉	こめ油	ぶた肉 みそ とうふ 油あげ すけそうだら	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ 長ねぎ にんにく オレンジ	幼 124 小 — 中 769	幼牛乳のみ 小学校
13	木	ちゅうかめん 牛乳 ほうれん草とチーズのオムレツ のり塩ポテト みそラーメンかけ汁		ちゅうかめん じゃがいも	ごま ごま油	たまご ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ 青のり	にんじん にら	ほうれん草 キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	幼 552 小 593 中 739	
14	金	麦ごはん 国見納豆 牛乳 ふきの煮しめ もずくのみそ汁 オレンジ	食育week 17日~21日	麦ごはん じゃがいも さとう	こめ油	納豆 ぶた肉 油あげ とうふ	牛乳 もずく	にんじん こねぎ	ふき たけのこ こんにゃく オレンジ	幼 503 小 643 中 802	
17	月	麦ごはん 牛乳 さばのこんぶしょうゆ焼き ☆いろどりきんぴら 小松菜のみそ汁	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑) ☆藤田地区 井砂さん	麦ごはん さとう じゃがいも	こめ油	さば 油あげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	こんにゃく ごぼう れんこん キャベツ	幼 540 小 — 中 821	小学校
18	火	コッペパン いちごジャム 牛乳 とり肉のしょうが焼き アスパラソテー ミネストローネ	カミカミ給食	パン ジャム じゃがいも マカロニ	こめ油	とり肉 ウィナー ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト アスパラガス さやいんげん	とうもろこし にんにく セロリ 玉ねぎ	幼 523 小 617 中 786	
19	水	セルフたけのこごはん 牛乳 たけのこごはんの具 わかめサラダ ◎かつおのとき煮 さやえんどうのみそ汁	端午の節句給食 ◎高知県郷土食	ごはん さとう ふ	こめ油 ごま油	とり肉 かつお 油あげ とうふ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	ほししいたけ たけのこ きゅうり とうもろこし もやし だいこん	幼 124 小 625 中 765	幼牛乳のみ
20	木	黒パン 牛乳 ミートボール 春雨サラダ コーンポタージュ	5月生まれのお誕生日 おめでと給食	パン さとう 春雨 じゃがいも	ごま油 こめ油 ホワイトルウ 生クリーム	ミートボール とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	幼 591 小 703 中 886	
21	金	麦ごはん 牛乳 アジフライ ひじきの煮物 とん汁	カミカミ給食	麦ごはん パン粉 さとう じゃがいも	こめ油	あじ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん やさいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう 長ねぎ	幼 549 小 701 中 869	
24	月	麦ごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き キャベツのおかか和え えのきのみそ汁		麦ごはん さとう	ごま こめ油	とり肉 みそ かまぼこ かつお節 とうふ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ だいこん えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	幼 475 小 606 中 757	
25	火	コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 タコナゲット ブロッコリーサラダ オニオンスープ		パン マーシャルビーンズ	こめ油 ドレッシング	ハム ベーコン タコナゲット	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし	幼 503 小 642 中 814	
26	水	麦ごはん 牛乳 スナップえんどうとパプリカのサラダ ハヤシシチュー		麦ごはん じゃがいも	こめ油 ハヤシルウ ドレッシング	マグロフレーク ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	キャベツ スナップえんどう もやし 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	幼 124 小 649 中 808	幼牛乳のみ
27	木	ソフトめん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ きりぼしだいこんのごまマヨネーズ和え きつねかけ汁		ソフトめん でん粉 さとう	こめ油 ごま マヨネーズ	ちくわ とり肉 みそ 油あげ なた	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草	きりぼしだいこん きゅうり ごぼう 玉ねぎ ほししいたけ	幼 516 小 641 中 794	
28	金	麦ごはん 牛乳 具だくさんオムレツ ウィナーとキャベツのソテー じゃがいものみそ汁 ひとくちりんごゼリー		麦ごはん じゃがいも さとう	こめ油	たまご ウィナー 油あげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ だいこん りんご	幼 485 小 602 中 759	
31	月	セルフひじきごはん 牛乳 野菜はるまき ナムル わかめスープ		ごはん さとう 小麦粉	こめ油 ごま ドレッシング	ぶた肉 油あげ とうふ ハム	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	むきえだまめ もやし きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ ほししいたけ	幼 526 小 647 中 811	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

## 春を味わおう! 春の食べ物クイズ

春に美味しいたけのこは、どこの部分をおいしく食べているのでしょうか?

①根 ②くき ③葉

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小642	25.1	20.7	81.4	356	5.6	2.1
中803	29.9	23.6	108.2	349	6.9	2.5
幼457	18.3	16.2	54.5	295	3.8	1.4

答え ②くき

たけのこは、全体に比べて短いもののおいしいといわれているそうです。春の味覚を味わいましょう。