

5月 給食こんだて表



日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
1日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	594	2.0
		さくらますの塩こうじ焼き		さくらます		ごまあぶら	中	707	2.5
		卵入り野菜炒め		チキンハム たまご	にんじん キャベツ もやし ピーマン	あぶら			
		さつき汁		とうふ わかめ みそ	たけのこ わらび さやえんどう				
2日 (金)		抹茶きなこ揚げパン	牛乳	きなこ	まっちゃん	こめこパン あぶら さとう	小	627	2.4
		甘酢あん肉だんご		とりにく	たまねぎ	パンこ さとう あぶら	中	818	3.1
		レモンドレッシングサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ コーン レモン	あぶら さとう			
		卵スープ		たまご	たまねぎ にんじん しめじ	かたくりこ			
★こどもの日こんだて…五月人形のかぶとをイメージしたハンバーグです。かぶとには「こどもを災いから守ってくれるように」という願いが込められています。									
7日 (水)		たけのこごはん	牛乳	とりにく	たけのこ にんじん さやえんどう	こめ あぶら さとう	小	648	2.2
		かぶと型ハンバーグ		とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう	中	778	2.8
		花野菜サラダ			キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン	ドレッシング			
		すまし汁		かまぼこ とうふ	しいたけ にんじん ながねぎ				
		笹だんご				ささだんご			
8日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	605	2.2
		親子煮		とりにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ	じゃがいも あぶら さとう	中	722	2.8
		わらびの昆布あえ		しおこんぶ	わらび きゅうり キャベツ にんじん しょうが				
		ごまみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな	ごま			
9日 (金)		シーフードカレーライス (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	649	2.9
		シーフードカレーライス (ツードカレー)		いか えび あさり きゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら カレールウ	中	779	3.3
		グリーンサラダ			アスパラガス きゅうり ブロッコリー キャベツ	ドレッシング			
		シーグラスゼリーポンチ			みかん もも パイン ナタデココ	カットゼリー			



日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)		
				★運動会・陸上大会応援こんだて…豚肉+にんにく=疲労回復効果がパワーアップします。運動でがんばっているみなさんを応援します。			給食のない学校・学年			
12日 (月)		スタミナ焼き肉ライス (ごはん)	牛乳			こめ	小	618	2.0	
		スタミナ焼き肉ライス (ｽﾀﾐﾅ焼き肉)		ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にら	さとう ごま	中	737	2.8	
		ねば〜る! チーズなっとう		なっとう チーズ	もやし きゅうり	ごま				
		五目スープ		たまご とうふ	にんじん しいたけ ながねぎ					
		オレンジ			オレンジ					
13日 (火)		ごはん	牛乳			こめ	小	599	2.1	
		厚揚げのチリソースかけ		あつあげ	たまねぎ ながねぎ	あぶら さとう ごまあぶら	中	713	2.6	
		春雨サラダ		チキンハム	もやし きゅうり にんじん	はるさめ ごま ごまあぶら さとう				
		ワンタンスープ		ぶたにく なんと	メンマ にんじん はくさい きくらげ にら ながねぎ	ワンタン	真野中学校			
14日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	612	2.1	
		赤魚のかば焼き		あかうお あおのり		かたくりこ あぶら さとう	中	729	2.6	
		炒り玉子入りおひたし		たまご かつおぶし	こまつな キャベツ もやし にんじん	ごま ごまあぶら				
		山菜汁		とうふ あぶらあげ みそ	わらび えのきたけ なめこ たけのこ にんじん だいこん ながねぎ					
15日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	596	2.3	
		すき焼き風玉子焼き		たまご ぶたにく とうふ	にんじん ながねぎ しらたき	さとう	中	711	2.9	
		みそドレッシングサラダ		みそ	きゅうり キャベツ もやし コーン	さとう あぶら				
		ながものみそ汁		ながも とうふ みそ	だいこん ながねぎ					
16日 (金)		★さどごはんこんだて…佐渡の郷土料理「鶏汁」のみそ味バージョンを紹介します。畑野地区では、みそ味で食べる地区もあります。								
		ごはん	牛乳			こめ	小	681	2.5	
		ししゃもフリット		ししゃも あおさ		こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	中	846	3.4	
		マヨたくあえ		のり	たくあん もやし きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ				
		鶏汁		とりにく やきとうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ					
玄米茶ふりかけ	のり	ちゃば		げんまい						

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
				給食のない学校・学年				
19日 (月)		わかめごはん	牛乳	わかめ		こめ	小 669	3.0
		ココット蒸し		ぶたにく たまご	キャベツ もやし	あぶら	中 805	3.9
		ツナごぼうサラダ		ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ごま ノンエッグマヨネーズ		
		たま玉ねぎのみそ汁		あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ			金井小学校
★日本・世界の味めぐりにこんだて…「高知県」の味めぐりです。「目に青葉 山ほととぎす 初鯉」、初夏の季節になると高知県でかつおが獲れます。								
20日 (火)		ごはん	牛乳			こめ	小 668	2.2
		かつおフライ+ソース		かつお		パンこ こむぎこ あぶら	中 791	2.6
		もやしとにらのアーモンドおひたし			もやし にら にんじん	アーモンド さとう		
		龍馬が好んだしゃも鍋 日向夏ゼリー		とりにく とうふ	ごぼう にんじん しめじ はくさい しらたき ながねぎ			
21日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小 641	2.1
		鮭のレモンソース		さけ	レモン	かたくりこ あぶら さとう	中 764	2.6
		中華きゅうり			きゅうり もやし にんじん	ごま さとう ごまあぶら		
		さつま汁		とりにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ながねぎ	さつまいも		真野中学校
22日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小 606	2.4
		厚揚げのみそチーズ焼き		あつあげ みそ チーズ	ながねぎ	さとう ごま	中 738	3.1
		しょうゆフレンチ		チキンハム	こまつな もやし にんじん	あぶら		
		わかたけ汁		わかめ みそ	たけのこ ながねぎ	じゃがいも		真野中学校
★減塩こんだて…肉じゃがの味つけに「カレー粉」を使用しました。スパイスの辛みや香りは料理の味を引き締めてくれます。								
23日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小 625	1.8
		たけのこの信田煮		とりにく あぶらあげ	たけのこ	かたくりこ さとう	中 729	2.2
		風味漬		かまぼこ のり かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん しょうが	ごま ごまあぶら		
		肉じゃがカレー風味		ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやえんどう	じゃがいも あぶら さとう		

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
26日 (月)		ホイコーローライス (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	696	2.3
		ホイコーローライス (ホム-ロ-)		ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ たけのこ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	中	839	2.9
		茎わかめのスープ		くきわかめ	もやし にんじん ながねぎ		新穂小学校 畑野小学校 真野小学校 特別支援学校		
		手作り抹茶蒸しパン		ぎゅうにゅう	まっちゃ	こむぎこ ホワイトチョコ アーモンド			
27日 (火)		米粉パン	牛乳			こめこパン	小	701	2.9
		チリコンカン		ぶたにく だいず	たまねぎ トマト	あぶら	中	870	3.7
		パンプキンサラダ		チキンハム	かぼちゃ きゅうり	アーモンド ノンエッグマヨネーズ			
		ふわふわ卵スープ		とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パンこ			
チーズ	チーズ								
28日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	665	1.8
		さばのカレー焼き		さば		あぶら	中	795	2.2
		じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり コーン にんじん	ごま さとう あぶら			
		打ち豆汁		とうふ うちまめ みそ	だいこん にんじん しいたけ ながねぎ	じゃがいも			
29日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	606	2.0
		スクエアわかめ入り鶏つくね		とりにく とうふ わかめ	たまねぎ	かたくりこ さとう	中	719	2.7
		こんにゃくサラダ		ツナ	こんにゃく もやし きゅうり パプリカ	ごま さとう ごまあぶら			
		麩のみそ汁		みそ	にんじん だいこん ながねぎ	ふ			
★かみかみこんだて…よくかんで食べることを日頃から意識していきましょう。今日のかみかみ食材は米粉で揚げた「ちくわ」です。									
30日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	620	2.2
		ちくわのカレー米粉揚げ		ちくわ		こめこミックスこ ごま あぶら	中	761	2.9
		わらびの炒め煮		とりにく あぶらあげ	わらび たけのこ にんじん こんにゃく	あぶら さとう			
		豚汁		ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ながねぎ	じゃがいも			

※食材量の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

こんげつ 今月のイチオシ食材

さくらます



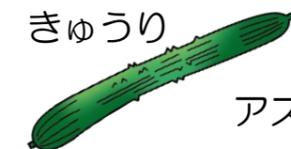
わらび



たけのこ



きゅうり



アスパラガス

