

# 5月 給食こんだて表

## さどさん しょう よてい しょくざい 佐渡産使用予定食材



日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 のみ (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ち にく	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん
				(赤)	(黄)	(緑)		
●○○ 子どもの日献立 ●○○ 子どもの日は端午の節句とも言います。全国的にかしわもちやちまきを食べる習慣があります。また、甲冑をまとった五月人形を飾ることもあります。本日の主菜は魚の形をしたナゲットです。								
1 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		726 kcal	
		おさかなナゲット		アジ,だいす	パンこ,あぶら,みずあめ,こむぎこ		2.1 g	
		ごもくきんぴら		ぶたにく,さつまあげ,いんげんまめ	あぶら,さとう,ごま	にんじん,ごぼう	880 kcal	
		すましじる		とうふ,かまぼこ	ふ	にんじん,えのきたけ,たけのこ,きぬさや	2.4 g	
		ささだんご			あずき,さとう,こめこ	よもぎ		
7 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		623 kcal	
		とりにくのからあげ		とりにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら	にんにく,しょうが	1.9 g	
		やみつきキャベツ			あぶら,ごま	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんにく	780 kcal	
		わかめのみそしる		あぶらあげ,わかめ,みそ		にんじん,たまねぎ,しめじ	2.3 g	
		—						
8 日 (金)		バターチキンカレー (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ,むぎ		711 kcal	
		バターチキンカレー (ルウ)		とりにく,クリーム	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,バター	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,トマト	2.4 g	
		かいそうサラダ		わかめ,のり, こんぶ, わかめ	さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	856 kcal	
		フルーツポンチ			さとう	もも,パイナップル,みかん,いちご,ぶどう	3.3 g	
		—						
11 日 (月)		ビビンバ (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ,むぎ		606 kcal	
		ビビンバのぐ (やきにく)		ぶたにく	あぶら,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが	2.1 g	
		ビビンバのぐ (ナムル)		たまご	さとう,あぶら,ごま	もやし,にんじん,ほうれんそう	788 kcal	
		ワンタンスープ		なると	ワンタン	もやし,にんじん,ねぎ,メンマ	2.9 g	
		あんりんふうプリン		だいす	さとう,みずあめ	もも,あんず,りんご		

日 (曜)	写真 しやしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ち にく	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん
12 日 (火)		よこわりこめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		652 kcal	高千中学校
		タラフライ		タラ	こむぎこ,パンこ,あぶら		2.7 g	
		グリーンサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,アスパラガス,ブロッコリー	857 kcal	
		コーンポタージュ		ぎゅうにゅう	じゃがいも,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,とうもろこし	3.4 g	
		—						
13 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		610 kcal	
		わふうハンバーグ		ぶたにく,とりにく,だいず	さとう,かたくりこ	たまねぎ	2.0 g	
		いそマヨあえ		のり	ノンエッグマヨネーズ	もやし,ほうれんそう,にんじん	751 kcal	
		さわにわん		ぶたにく	はるさめ	にんじん,えのきたけ,ごぼう,たけのこ,きぬさや	2.7 g	
		—						
14 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		632 kcal	こまめに水分補給
		とりにくとだいずのあげに		とりにく,だいず	かたくりこ,じゃがいも,あぶら,さとう	しょうが	2.3 g	
		キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ,きゅうり,にんじん	772 kcal	
		あさりのみそしる		とうふ,あさり,みそ		だいこん,にんじん,こまつな	2.7 g	
		—						
<p>●●● カラダにやさしおの日献立 ●●●</p> <p>生活習慣病予防のためには食事では塩分を取りすぎないことが大切です。本日の減塩ポイントはにんにくやカレー粉などの香辛料、ごまの風味です。少ない塩分でもおいしく食べられます。</p>								
15 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		616 kcal	
		サバのにんにくしょうゆやき		サバ		しょうが,にんにく	1.8 g	
		やさしおカレーもやし		ハム	さとう	もやし,にんじん,ほうれんそう	767 kcal	
		ごまみそしる		あぶらあげ,とうふ,みそ	ごま	にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	2.3 g	
		—						
18 日 (月)		バターコーンピラフ(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		613 kcal	
		バターコーンピラフ(ぐ)		とりにく	バター	たまねぎ,とうもろこし,にんじん,グリーンピース	2.2 g	
		ツナコーンサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし	759 kcal	
		ミネストローネ		ベーコン,だいず	じゃがいも,バター	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく	2.6 g	
		—						

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※食材料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。

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ち にく	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいあん ちから	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん
<p>★★★ 食育の日献立 ★★★  <small>まいつき にち しゃいく ひ</small>            毎月19日は食育の日です。佐渡産の食材や旬の食材を積極的に使っています。<small>さどさん しゃよくがい しゆん しゃよくがい せっきよくてき</small> 旬のアジやアスパラガスを使った料理、佐渡産のサバを使ったすりみ汁です。おいしくいただきます。</p>								
19 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		632 kcal	
		アジフライ		アジ	こむぎこ,あぶら		2.2 g	
		アスパラいため		ぶたにく	あぶら	アスパラガス,もやし,にら,しょうが,にんにく	769 kcal	
		すりみじる		とうふ,サバ,みそ		だいこん,にんじん,ねぎ,えのきたけ	2.9 g	
		—						
20 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		636 kcal	
		あげぼうぎょうざ		ぶたにく,とりにく	あぶら,パンこ,こむぎこ,かたくりこ	キャベツ,たまねぎ,ねぎ,にら,しょうが	1.9 g	
		チャプチェ		ぶたにく	はるさめ,あぶら,さとう,ごま	にんじん,もやし,ピーマン,しょうが,にんにく	772 kcal	
		ちゅうかふうたまごスープ		たまご,とうふ,なると	かたくりこ	たまねぎ,にんじん,こまつな	2.4 g	
		—						
21 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		606 kcal	相川中学校 
		ごもくたまごやき		たまご,とりにく,ひじき	さとう	たまねぎ,にんじん,えだまめ	2.3 g	
		たけのこととりにくのうまに		とりにく	さとう,かたくりこ	にんじん,たけのこ,しいたけ	765 kcal	
		とうふのみそしる		とうふ,あぶらあげ,みそ		たまねぎ,えのきたけ,ほうれんそう	2.8 g	
		—						
<p>●●● 運動会応援献立 ●●●  <small>きょう うんどうかい まえ おうえん こんだて</small>            今日は運動会前の応援献立です。練習の成果を出せるように、「ブリ勝つ」を食べて頑張りましょう！  <small>れんしゅう せいか た か た がんば</small></p>								
22 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		660 kcal	相川中学校 
		ブリカツ		ブリ	こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう		2.4 g	
		ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり,にんじん,しそ	795 kcal	
		わかたけじる		とうふ,わかめ,みそ		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,たけのこ	2.9 g	
		—						

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ち にく	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし じとの	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん	
25 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		623 kcal	河原田小学校	
		サケのカレーやき		サケ	さとう		2.2 g		
		チーズきりざい		だいず, チーズ	ごま	にんじん, だいこん, のさわな	780 kcal		
		じゃがいものみそしる		あぶらあげ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	2.8 g		
		—							
26 日 (火)		パインこめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ, こむぎこ	パイナップル	646 kcal		
		チリコンカン		だいず, ぶたにく, だいず	あぶら	たまねぎ, にんにく, トマト	2.7 g		
		コーンサラダ		ツナ	あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	812 kcal		
		ポトフ			じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ブロッコリー	3.4 g		
		—							
27 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		677 kcal		
		サバのピリカラソースがけ		サバ	かたくりこ, あぶら, さとう	しょうが, ねぎ	2.3 g		
		バンバンジー		とりにく, わかめ	あぶら, さとう, ごま	もやし, きゅうり	804 kcal		
		はるさめスープ		ベーコン	はるさめ	にんじん, ねぎ, ほうれんそう	2.9 g		
		—							
28 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		611 kcal		
		いりどうふ		たまご, とうふ, ぶたにく	あぶら, さとう	にんじん, しめじ, ねぎ, グリンピース, たけのこ	2.1 g		
		アスパラのごまドレあえ				キャベツ, にんじん, アスパラガス, とうもろこし	778 kcal		
		ごじる		あぶらあげ, だいず, とうにゅう, みそ	じゃがいも	だいこん, ねぎ, ほうれんそう	2.6 g		
		—							
29 日 (金)	<p>●○○ 運動会応援&amp;エスニック献立 ●○○</p> <p>「5(エス)・29(ニック)」の語呂でエスニック献立です。サラダには「ガルバンゾー」という豆を使っています。運動会で競技や応援を「ガンバルゾー！」</p>								
		シンガポールチキンライス(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		627 kcal	 	
		シンガポールチキンライス(ぐ)		とりにく	バター	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, グリーンピース, しょうが	2.6 g		
		ガルバンゾーサラダ		ツナ, ひよこまめ(ガルバンゾー)	あぶら, さとう, ごま	キャベツ, きゅうり	782 kcal		
		フォー			ピーファン, あぶら	にんじん, たまねぎ, もやし, チンゲンサイ, にんにく	3.3 g		
		ヨーグルト		ヨーグルト					