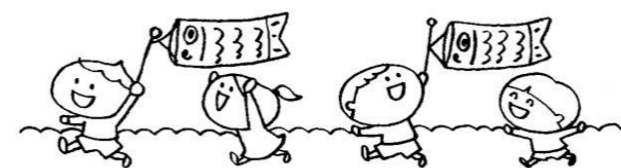


# 5月 給食こんだて表



日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【赤の食品】	おもにエネルギーになる 【黄色の食品】	おもに体の調子を整える 【緑の食品】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)		
				給食のない学校・学年						
1日 (金)		ごはん	牛乳		こめ		小	603	2.8	
		豆腐のチリソース煮		とりにく とうふ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ グリンピース	中	721	3.4	
		海藻サラダ		こんぶ くきわかめ すぎのり ふのり	ドレッシング	こんにゃく キャベツ きゅうり				
		にらたまスープ		ハム たまご	かたくりこ	たまねぎ にら にんじん えのきたけ				
★ <b>こどもの日</b> こんだて…子どもたちが元気に育ち、成長したことをお祝いする日です。新潟の有名な和菓子「笹だんご」を食べます。										
7日 (木)		ごはん	牛乳		こめ		小	622	1.9	
		こいのぼりハンバーグ		とりにく ぶたにく			中	706	2.3	
		春キャベツのごま酢和え			ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり				
		すまし汁		とうふ かまぼこ		しいたけ にんじん たけのこ				
		笹だんご			ささだんご					
★ <b>かみかみ</b> こんだて…今日のかみかみ食材は「ちくわ」です！ よくかんで食べる習慣をつけましょう。										
8日 (金)		ごはん	牛乳		こめ		小	594	2.3	
		ちくわのカレー米粉揚げ		ちくわ	こめこ ごま あぶら		中	733	3.3	
		ひじきの煮物		ひじき だいず	あぶら さとう	にんじん さやいんげん こんにゃく				
		豚汁		ぶたにく とうふ みそ		ごぼう にんじん だいこん ながねぎ				
★ <b>運動会・陸上大会応援</b> 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。ねばり強く、根気よく目標に向かって頑張りましょう！										
11日 (月)		スタミナ焼肉	牛乳		こめ		小	659	2.1	
		ライス		ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく	中	784	2.8	
		ねば～る！納豆和え		なっとう	ごま	こまつな キャベツ たくあんづけ				
		根気強く！根菜のみそ汁		あぶらあげ みそ	じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん				

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【赤の食品】	おもにエネルギーになる 【黄色の食品】	おもに体の調子を整える 【緑の食品】	エネルギー (kcal)		塩分 (g)		
				給食のない学校・学年			小	中	小	中	
12日 (火)		ごはん	牛乳		こめ		小	596	2.3		
		厚揚げのみそチーズ焼き		あつあげ みそ チーズ	さとう ごま	ながねぎ	中	732	3.0		
		しょうゆフレンチ		ハム	あぶら	こまつな もやし にんじん	真野中				
		さつき汁		わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ たけのこ さやえんどう					
13日 (水)		抹茶きなこ揚げパン	牛乳	きなこ	こめこパン さとう あぶら	まっちゃん	小	629	2.5		
		大豆ミートオムレツ		たまご だいずミート とりにく	かたくりこ さとう	中	807	3.3			
		コールスローサラダ			ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ にんじん コーン					
		コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん					
14日 (木)		ごはん	牛乳		こめ		小	576	2.0		
		鮭の照り焼き		さけ	さとう	中	719	2.5			
		鶏肉とたけのこのうま煮		とりにく	ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ					
		豆腐のみそ汁		とうふ みそ		だいこん にんじん ながねぎ					
15日 (金)		★日本・世界の味めぐりこんだて…「栃木県」の味めぐりです。宇都宮市で有名なぎょうざや、生産量の多いもやし、にら、かんぴょう、いちごが使われています。							小	591	2.0
		ごはん	牛乳		こめ		小	591	2.0		
		焼きぎょうざ		ぶたにく	ぎょうざのかわ	キャベツ たまねぎ	中	679	2.5		
		もやしとにらのナムル			ごま さとう ごまあぶら	もやし にんじん にら	栃木				
		かんぴょうスープ		ぶたにく		たまねぎ にんじん コーン かんぴょう					
豆乳パンナコッタ(いちごソース)		とうにゅうパンナコッタ									
18日 (月)		ごはん	牛乳		こめ		小	651	2.0		
		さば竜田揚げ		さば	あぶら かたくりこ	中	792	2.4			
		コーンおひたし				こまつな キャベツ コーン	二宮小				
		わらびのみそ汁		あぶらあげ みそ	じゃがいも	わらび たまねぎ					
		オレンジ				オレンジ					

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【赤の食品】	おもにエネルギーになる 【黄色の食品】	おもに体の調子を整える 【緑の食品】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				★カラダにやさしおこんだて…「キャベツの昆布和え」に注目！昆布のうまみを活かすことで、塩の量を少なくしてもおいしく食べられます。			給食のない学校・学年		
19日 (火)		ごはん	牛乳		こめ		小	592	2.4
		高野豆腐の卵とじ煮		こうやどうふ とりにく たまご	さとう	にんじん たまねぎ こんにやく たけのこ しいたけ	中	718	3.1
		キャベツの昆布和え		しおこんが	ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり こまつな			
		わかめのみそ汁		あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	にんじん ながねぎ			
20日 (水)		ごはん	牛乳		こめ		小	677	1.8
		鶏肉と大豆の揚げ煮		とりにく だいず	かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	中	814	2.3	
		アスパラのごまマヨ和え		とうふ みそ	ごま ノンエッグマヨネーズ	きゅうり アスパラガス コーン キャベツ			
		もやしのみそ汁				もやし にんじん たまねぎ			
21日 (木)		ごはん	牛乳		こめ		小	600	2.0
		厚揚げと豚肉のみそ炒め		ぶたにく あつあげ みそ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ	中	720	2.6
		花野菜サラダ			ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ	真野中		
		春雨スープ		ベーコン	はるさめ	もやし にんじん コーン			
22日 (金)		たけのこごはん	牛乳	とりにく あぶらあげ	こめ さとう	たけのこ こんにやく	小	632	2.6
		さばのごまみそ焼き		さば みそ	さとう ごま		中	751	3.2
		おかか和え		かつおぶし		キャベツ もやし にんじん	真野中		
		むらくも汁		たまご とうふ	かたくりこ	にんじん こまつな えのきたけ			
25日 (月)		ホイコーロー	牛乳		こめ おしむぎ		小	677	2.5
		ライス		ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ	中	817	3.2
		茎わかめのスープ		くきわかめ		もやし にんじん ながねぎ	八幡小 金井小 畑野小 真野小 特支高2年 特支高3年		
		手作り抹茶蒸しパン		ぎゅうにゅう	こむぎこ ホワイトチョコレート アーモンド	まっचा			

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	エネルギー (kcal) 塩分 (g)			
				給食のない学校・学年						
26日 (火)		ごはん	牛乳		こめ		小	619	1.8	
		ほきのレモンソースがけ		ほき	かたくりこ あぶら さとう	レモン	中	732	2.2	
		アーモンドおひたし			アーモンド さとう	キャベツ もやし こまつな	特支高2年 特支高3年			
		たぬき汁		あぶらあげ とりにく	かたくりこ	だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ				
27日 (水)		コロッケ	牛乳		こめこパン		小	632	3.0	
		バーガー		米粉パン		じゃがいも はくりきこ パンこ こめこ あぶら	たまねぎ	中	796	3.9
		グリーンサラダ		コロッケ+ソース		ドレッシング	キャベツ きゅうり ブロッコリー	特支高2年 特支高3年		
		ミネストローネ			だいず ぶたにく	マカロニ	コーン セロリ にんじん たまねぎ トマト			
28日 (木)	★さどごはんこんだて…佐渡の郷土料理を紹介します。今月は佐渡産たけのこ、わらびを使用した「山菜ごはん」です。									
		山菜ごはん	牛乳	あぶらあげ	こめ さとう	たけのこ にんじん わらび	小	575	2.5	
		佐渡産銀鮭の塩焼き		さけ			中	643	3.2	
		のり酢和え		のり		こまつな にんじん もやし	特支高2年 特支高3年			
		新玉ねぎのみそ汁		とうふ わかめ みそ		たまねぎ えのきたけ				
29日 (金)		ミートボール	牛乳		こめ おしむぎ		小	728	2.8	
		カレーライス		麦ごはん	とりにく ぎゅうにゅう	パンこ かたくりこ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん	中	881	3.4
		アスパラサラダ		ミートボールカレー		ドレッシング	アスパラガス もやし コーン キャベツ	二宮小2年 特支高2年 特支高3年		
		アセロラゼリーポンチ				アセロラジュレ	もも りんご ようなし ナタデココ			

※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。

たけのこ



あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや煮物などで味わってみましょう。



★5月の給食で食べるたけのこは全て佐渡産です。



きょうどりょうり  
郷土料理