

# 5月給食こんだて表

\* **太字** は、佐渡産の食材です。そのうち、下線 は、小木・羽茂・赤泊産の食材です。

日 (曜)	写真 しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名	の もの	あかいろ なかま	きいろ なかま	みどりいろ なかま	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしよく よてい 給食の予定 (☆は給食なし)			
				(はたらき)	ち にく (血や肉になる)	たいおん ちから (体温や力になる)	からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)					
★ 八十八夜メニュー : 5月2日は、八十八夜です。それにちなんでお茶を使ったメニューが給食に登場します。												
1 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)	ちくわ	こめ	ちや	591 kcal				
		主	ちくわのお茶め揚げ					こむぎこ,あぶら		2.3 g		
		副	あまなつサラダ					さとう,あぶら		733 kcal		
		汁	根菜のみそ汁					だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ		3.0 g		
★ こどもの日 & かみかみメニュー : 5月5日は、こどもの日です。縁起のいいたけのこ料理や、厄を払うよもぎを使っただんごが給食に登場します。												
7 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)	いわし	こめ	こまつな,キャベツ,にんじん	682 kcal				
		主	いわしのカリカリフライ					さとう,じゃがいも,パンこ,あぶら		1.7 g		
		副	おかかあえ					かつおぶし		772 kcal		
		汁	わかたけ汁					わかめ,とうふ,みそ		じゃがいも	2.0 g	
		他	よもぎだんご					もち,さとう,あずき,よもぎ		<b>たけのこ,だいこん,ねぎ</b>		
8 日 (金)		食	たけのこごはん	牛乳 (赤)	あぶらあげ	こめ	たまねぎ,にんじん	582 kcal				
		主	とりつくね					パンこ,さとう,こむぎこ		2.5 g		
		副	磯香あえ					のり		こまつな,もやし,コーン	677 kcal	
		汁	キャベツのみそ汁					とうふ,みそ		キャベツ,えのきたけ,にんじん,ねぎ	3.1 g	
11 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)	さくらます,チーズ	こめ	にんにく	622 kcal				
		主	さくらますのチーズパン粉焼き					パンこ,さとう		2.1 g		
		副	アスパラガスのうまうま炒め					ベーコン,さつまあげ		あぶら,さとう,ごまあぶら	<b>アスパラガス</b> ,にんじん,キャベツ,しらたき	743 kcal
		汁	塩こうじスープ					ぶたにく		じゃがいも	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,ブロッコリー,コーン	2.5 g

日 (曜)	写真	種類	献立名	飲み物	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー	給食の予定
				(はたらき)	(血や肉になる)	(体温や力になる)	(体の調子を整える)	塩分	(☆は給食なし)
12 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		643 kcal	小木産 
		主	肉豆腐		ぶたにく,とうふ	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,いんげん,しらたき	2.6 g	
		副	わらびのおひたし				わらび,にんじん,きゅうり,えのきたけ,しょうが	760 kcal	
		汁	もやしのみそ汁		あぶらあげ,みそ		だいこん,もやし,こまつな	3.1 g	
		他	アセロラゼリー			さとう	アセロラ		
13 日 (水)		食	きなこ揚げパン	牛乳 (赤)	きなこ	こめこパン,あぶら,さとう		632 kcal	
		主	ほうれん草オムレツ		たまご	さとう,あぶら	ほうれんそう	2.9 g	
		副	レモンドレッシングサラダ		かんてん	さとう,あぶら	コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,レモン	798 kcal	
		汁	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも,マカロニ,あぶら	にんじん,たまねぎ,トマト,ケチャップ	3.6 g	
14 日 (木)		食		牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		689 kcal	
		主	ビビンバ		ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,ぜんまい,しょうが,にんにく	2.8 g	
		副			たまご	ごまあぶら,ごま,さとう	もやし,ほうれんそう,にんじん	830 kcal	
		汁	韓国風わかめスープ		わかめ,とうふ,なると	ごまあぶら	たまねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく	3.3 g	
★ カラダにやさしおの日メニュー : やさしおポイント①『汁ものの具を多くして汁の塩分を減らそう』									
15 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		610 kcal	減塩 
		主	とり肉のマスタード焼き		とりにく,みそ	マヨネーズ		1.8 g	
		副	油揚げの甘酢あえ		あぶらあげ	さとう	もやし,きゅうり,にんじん	726 kcal	
		汁	春ののっぺい汁		とうふ	じゃがいも,かたくりこ	たけのこ,わらび,こんにゃく,にんじん,いんげん,しいたけ	2.2 g	
		他	くだもの				くだもの		
18 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		638 kcal	
		主	厚揚げのお好みソース焼き		あつあげ,あおのり	さとう,マヨネーズ	ケチャップ	2.6 g	
		副	切り昆布煮		こんぶ,さつまあげ,だいず	あぶら,さとう	にんじん,ごぼう,いんげん	781 kcal	
		汁	ごまみそ汁		ぶたにく,みそ	じゃがいも,ごま	にんじん,たまねぎ,しめじ,ねぎ	3.3 g	

☆5月の栄養価(平均値/基準値)【エネルギー】小:656 kcal / 658 kcal 中:779 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.5 g / 1.9g 中:3.0 g / 2.5 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)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名	の もの 飲み物	あかいろ なかま 赤色の仲間	きいろ なかま 黄色の仲間	みどりいろ なかま 緑色の仲間	エネルギー	きゅうしょく よてい 給食の予定			
				(はたらき)	ち にく (血や肉になる)	たいおん ちから (体温や力になる)	からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	(☆は給食なし)			
★ 食育の日『日本と世界のジオパークめぐり』： 今月の食育の日は、「糸魚川ジオパーク」より『糸魚川の料理』です。												
19 日 (火)		食	ヒスイごはん	牛乳 (赤)	わらさ,みそ	さとう	えだまめ	637 kcal				
		主	ぶりのみそ照り焼き					さとう		3.2 g		
		副	かにかまサラダ					さとう,ごまあぶら		キャベツ,きゅうり,コーン	764 kcal	
		汁	こくしょ					さといも,こんにやく,かたくりこ		だいこん,ごぼう,にんじん	3.3 g	
★ 体育大会&運動会応援メニュー： これから始まる中学校の体育大会と小学校の運動会に向けて栄養がしっかりとれる応援メニューです。												
20 日 (水)		食	スタミナ豚丼	牛乳 (赤)	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,もやし,にんじん,にら	702 kcal				
		主	【麦ごはん】					さとう,あぶら		841 kcal		
		副	紅白サラダ					かまぼこ,とうふ		しいたけ,えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ	3.2 g	
		汁	かぶとかまぼこのすまし汁							くだもの		
		他	くだもの									
21 日 (木)		食	ケチャップライス	牛乳 (赤)	ウインナー	こめ,あぶら	たまねぎ,ピーマン,ケチャップ	722 kcal	☆南佐渡中 【佐渡市 体育大会】			
		主						あぶら		キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,にんじん	— kcal	
		副	グリーンサラダ					ベーコン,ぎゅうにゅう		じゃがいも,あぶら,こめこ	こまつな,たまねぎ,にんじん,しめじ,コーン	— g
		汁	クリームスープ					とうにゅう,たまご		こめこ,さとう,チョコ		
他	豆乳チョコモッチー											
22 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)	いか,だいず,みそ	かたくりこ,あぶら,さとう	アスパラガス,にんじん,しょうが	661 kcal				
		主	いかとアスパラのみそがらめ					さとう		きゅうり,みかん	2.3 g	
		副	わかめの酢のもの								— kcal	
		汁	とり汁							ごぼう,こんにやく,にんじん,ねぎ	— g	

日 (曜)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 たいおん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	エネルギー	きゅうしょく よてい 給食の予定 (☆は給食なし)
					えんぶん 塩分				
25 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		<b>こめ</b>		— kcal	☆小木小 羽茂小 赤泊小 【運動会振休】
		主	さけとチーズの春巻 <small>はるまき</small>		さけ,チーズ	こむぎこ,あぶら		— g	
		副	中華きゅうり <small>ちゅうか</small>			ごまあぶら,さとう	きゅうり,だいこん	807 kcal	
		汁	タイピーエン		ぶたにく,えび,うずらたまご	はるさめ,ごまあぶら	キャベツ, <b>きくらげ</b> ,にんじん	2.8 g	
26 日 (火)		食	ポークカレー	牛乳 (赤)		<b>こめ,おしむぎ</b>		714 kcal	赤泊産 
		主	ライス		ぶたにく,ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,カレールウ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ケチャップ	2.9 g	
		副	こんにゃくサラダ		わかめ	ドレッシング	こんにゃく,キャベツ, <b>きゅうり</b> ,にんじん,コーン	863 kcal	
		汁	—					3.5 g	
		他	フルーツ杏仁ポンチ <small>あんじん</small>			さとう,とうにゅう	パイン,みかん,もも,バナナ, <b>いちご</b>		
27 日 (水)		食	ベジソイ	牛乳 (赤)		<b>こめこパン</b>		728 kcal	
		主	ハンバーガー		だいず	あぶら,パンこ,さとう	ケチャップ	3.3 g	
		副				アーモンド	キャベツ, <b>きゅうり</b> ,にんじん	768 kcal	
		汁	パンプキンポタージュ		<b>ぎゅうにゅう</b>	バター,ルウ	たまねぎ,にんじん, <b>かぼちゃ</b>	3.7 g	
28 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		<b>こめ</b>		636 kcal	
		主	とり肉のこしょう揚げ <small>にく</small>		とりにく	かたくりこ,あぶら	しょうが	2.5 g	
		副	ふきのきんぴら		さつまあげ	あぶら,さとう	ふき,ごぼう,にんじん,こんにゃく	759 kcal	
汁	かぶのみそ汁 <small>しろ</small>	とうふ,みそ			かぶ,えのきたけ,こまつな	3.0 g			
29 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		<b>こめ</b>		705 kcal	
		主	さばの甘みそ焼き <small>あま</small>		さば,みそ	さとう	しょうが	2.2 g	
		副	きりざい		なっとう		のぎわな,たくあん,にんじん	845 kcal	
		汁	山菜汁 <small>さんさいじり</small>		ぶたにく,あぶらあげ		だいこん,にんじん,わらび,みずな,えのきたけ,うど,なめこ	2.7 g	
		他	くだもの				くだもの		

★献立の種類:【食】…主食 【主】…主菜(主なおかず) 【副】…副菜(補うおかず) 【汁】…汁もの 【他】…その他(デザートなど)