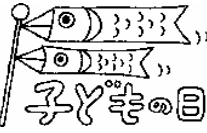


5月給食こんだて表

さどさん しょう よてい しょくざい
佐渡産使用予定食材

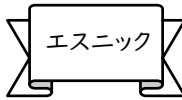


日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 飲食物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (ち にく 血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから 体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年	
	●○○ 子どもの日献立 ●○○ 子どもの日は端午の節句とも言います。全国的にかしわもちやちまきを食べる習慣があります。また、甲冑をまとった五月人形を飾ることもあります。本日の主菜は魚の形をしたナゲットです。								
1 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		726 kcal	 ©少年写真新聞社2018	
		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	 みどりの日	
		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	 子どもの日	
		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		
		あんになふうプリン		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)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	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		
		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		
		—							
15 日 (金)		●○○ カラダにやさしおの日献立 ●○○ 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。							
		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 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどいろ なかま (体の調子を整える)	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
★★★ 食育の日献立 ★★★ 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。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。								
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
		ごもくたまごやしき		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		
		—						
●●● 運動会応援献立 ●●● 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、「プリ勝つ」を食べて頑張りましょう！								
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)	しゃしん 写真	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 たいめん 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 ぶとん (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
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,のぎわな	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	
		ー						
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	
		ー						
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	
		ー						
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,グリーンピース,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	
		ー						
29 日 (金)	●○○ うんどう かい おうえん 運動会応援&エスニック献立 ●○○ 「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！」							
		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			ビーフン,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				
								