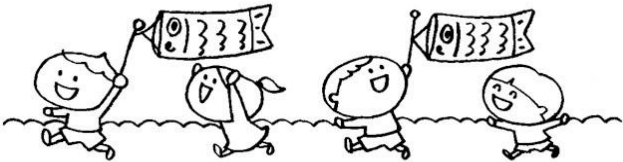


5月 給食こんだて表



日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える	エネルギー (kcal) 塩分 (g)		
				【 赤の食品 】	【 黄色の食品 】	【 緑の食品 】	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			
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				
8日 (金)		★かみかみこんだて…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。							
		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			
11日 (月)		★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。ねばり強く、根気よく目標に向かって頑張りましょう！							
		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			
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。								
		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				
		とうにゅう 豆乳パナコッタ(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	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える	エネルギー	塩分	
				【赤の食品】	【黄色の食品】	【緑の食品】	(kcal)	(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。									
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 こんにゃく たけのこしいたけ	中	718	3.1
		キャベツの昆布和え		しおこんぶ	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			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		とうふ みそ		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 こんにゃく	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	まっちゃ			

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲み物 もの	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 コロッケ+ソース	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			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 ミートボールカレー	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			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。

