



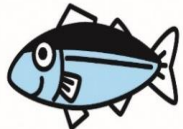
5月 給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲 み 物	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 (kcal)		塩分 (g)
									きゅうしよく 給食のない学校・学年
『子どもの日こんだて』・・・5月5日は「端午の節句」です。まっすぐ育つ竹のように子どもがすくすく成長するようにと願い、たけのこのみそ汁でお祝いします。									
1 金		ごはん	牛 乳		こめ		小	646	2.0
		鶏肉の薬味ソース とりにく やくみ		とりにく	かたくりこ, あぶら, ごまあぶら, さとう	しょうが, ながねぎ	中	760	2.7
		おかかあえ		かつおぶし	さとう	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん			
		若竹みそ汁 わかたけ しる		わかめ, みそ	じゃがいも	たけのこ, ながねぎ			
		子どもの日デザート こどもの日		ぎゅうにゅう	デザート				
7 木		麦ごはん むぎ	牛 乳		こめ, おしむぎ		小	715	2.3
		ハヤシライス		ぶたにく, スキムミルク	じゃがいも, バター, ハヤシルウ	たまねぎ, にんじん, にんにく, グリンピース	中	882	3.0
		こんにゃくサラダ			ごまあぶら, さとう	こんにゃく, キャベツ, ブロッコリー, にんじん, コーン			
		フルーツ杏仁 あん にん		あんにんどうふ		もも, パイン, みかん			
		—		ぎゅうにゅう					
『鉄分こんだて』・・・今日のひじきとあさりのトマト煮は、鉄分強化ができる「あさりとひじき」を使ったメニューです。見た目はひじきの炒め煮ですが、にんにくの風味とトマトでおいしさがアップしています。									
8 金		ごはん	牛 乳		こめ		小	630	1.8
		あじフライ		あじ	あぶら, こむぎこ, パンコ		中	764	2.1
		ひじきとあさりのトマト煮 に		ひじき, あさり, さつまあげ, スキムミルク	オリーブあぶら, さとう, ごまあぶら	にんじん, さやいんげん, トマト, にんにく			
		塩こうじ汁 しお		とりにく, とうふ, だいず, みそ	じゃがいも, しおこうじ	にんじん, たまねぎ, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ			
		—		ぎゅうにゅう					
11 月		麦ごはん むぎ	牛 乳		こめ, おしむぎ		小	636	2.9
		ビビンバ (肉いため) にく		ぶたにく	ごまあぶら, さとう	こんにゃく, にんにく	中	776	3.9
		ビビンバ (ナムル)			ごまあぶら, さとう, ごま	こまつな, もやし, にんじん			
		みそワントン		なると, みそ, ひきにく	ワントン	コーン, もやし, ながねぎ			
		—		ぎゅうにゅう					

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲 み 物	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 (kcal)		塩分 (g)
									給食のない学校・学年 きゅうめい がっこう がくねん
12 火		ごはん	牛乳		こめ		小	640	2.3
		ツナとチーズの卵焼き たまごや		たまご, ツナ, チーズ, スキムミルク	あぶら, さとう	たまねぎ	中	781	3.1
		切干大根の煮物 きりぼしだいこん にもの		あぶらあげ	あぶら, さとう	きりぼしだいこん, にんじん, さやいんげん	中学校なし		
		わらびのみそ汁 しら		みそ	じゃがいも	わらび, えのきたけ			
		—		ぎゅうにゅう					
13 水		米粉パン こめこ	牛乳		こめこパン		小	640	2.2
		かぼちゃのチーズ焼き や		とりにく, チーズ	バター	かぼちゃ, コーン	中	807	2.8
		アーモンドサラダ		かつお	アーモンド, あぶら, さとう	キャベツ, ブロッコリー, にんじん, コーン			
		ソーセージポトフ		ウィンナー	オリーブあぶら	たまねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ			
		マーマレード		ぎゅうにゅう	マーマレード				
14 木	『カラダにやさしおこんだて』・・・今日の「さばの照り焼き」にはカレー粉が使われています。カレー粉などの調味料を使うことによって減塩につながります。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	618	1.5
		さばのカレー照り焼き てや		さば	さとう	しょうが	中	745	2.1
		もやしのごま酢あえ ず		あぶらあげ	さとう, ごま	もやし, きゅうり, にんじん			
		豚汁 とんじる		ぶたにく, みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ			
		—		ぎゅうにゅう					
15 金		ごはん	牛乳		こめ		小	689	2.7
		豆コロッケ まめ		だいず	コロッケ, あぶら		中	837	3.2
		ほうれん草ともやしのナムル そう		かまぼこ	ごまあぶら, さとう	ほうれんそう, もやし, コーン			
		カレースープ		ウィンナー, スキムミルク	じゃがいも	キャベツ, しめじ, にんじん, たまねぎ			
		—		ぎゅうにゅう					
18 月		ごはん	牛乳		こめ		小	624	1.6
		焼きギョウザ や		ギョウザ			中	759	2.0
		ホイコーロー		ぶたにく	あぶら	キャベツ, もやし, ピーマン, ながねぎ, にんにく			
		もずくと卵のスープ たまご		もずく, とうふ, たまご	かたくりこ	にんじん, しいたけ, えのきたけ, ながねぎ			
		—		ぎゅうにゅう					

日	しゃしん 写真	こんだて名	飲 み 物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)	
							きゅうよく 給食のない学校・学年		がつこう がくねん 学年	
『食育の日こんだて』・・・今年度は佐渡産の魚を使った「お魚メニュー」を紹介します。今月は「たら」です。たらのレモンガーリックソースは、レモンの香りとガーリックがきいたソースが食欲をそそります。										
19 火		ごはん	牛乳		こめ		小	636	1.9	
		たらのレモンガーリックソース		たら	さとう, オリーブあぶら	にんにく, しょうが, レモン	中	770	2.4	
		あさりいり焼きビーフン		ぶたにく, あさり	ビーフン, ごまあぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, キャベツ, しいたけ, にら				
		わかめと豆腐のみそ汁		わかめ, とうふ, あぶらあげ, みそ		ながねぎ				
		—		ぎゅうにゅう						
20 水		ごはん	牛乳		こめ		小	636	2.3	
		甘みそ肉じゃが		ぶたにく, あつあげ, みそ	じゃがいも, あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, こんにゃく, さやいんげん	中	773	3.1	
		きりざい		なっとう, かつおぶし	ごま	たくあん, のぎわな, にんじん				
		花麩のすまし汁		なると, とうふ	はなふ	えのきたけ, ながねぎ				
		—		ぎゅうにゅう						
21 木		ごはん	牛乳		こめ		小	662	1.8	
		鶏肉と車ふの揚げ煮		とりにく, くるまふ, だいず	かたくりこ, あぶら, さとう	しょうが	中	807	2.5	
		アーモンドおひたし			アーモンド	キャベツ, こまつな, コーン	中学校なし			
		なめこ汁		とうふ, みそ		なめこ, にんじん, ながねぎ				
		—		ぎゅうにゅう						
22 金		カレーピラフ	牛乳	ウィンナー	こめ, あぶら	にんじん, たまねぎ, グリンピース	小	595	2.4	
		オムレツ		オムレツ			中	716	3.2	
		ひじきサラダ		ひじき, ツナ	あぶら, さとう	きゅうり, キャベツ	中学校なし			
		ジュリエンスープ		とりにく	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう				
		—		ぎゅうにゅう						
『ラッキーにんじんデー』・・・毎月カレーライスの日「ラッキーにんじんデー」です。今日は何型のにんじんが入っているかな？										
25 月		麦ごはん	牛乳		こめ, おしむぎ		小	664	2.3	
		ポークカレーライス		とりにく, スキムミルク	じゃがいも, あぶら, カレールウ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく	中	802	2.9	
		アスパラサラダ			あぶら	アスパラガス, キャベツ, もやし, コーン				
		くだもの				ジューシーオレンジ				
		—		ぎゅうにゅう						

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲 み 物	赤色 あかいろ の仲間 （血 ち や肉 にく になる）	黄色 きいろ の仲間 （体温 たいおん や力 ちから になる）	緑色 みどりいろ の仲間 （体 からだ の調子 ちょうし を整える）	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
				給食 きゅうよく のない学校 がっこう ・学年 がくねん					
26 火		ごはん	牛乳		こめ		小	614	1.6
		イナダのマヨコーン焼 や き		イナダ	マヨネーズ	コーン	中	744	2.1
		五目豆 こもくまめ		だいず, とりにく	あぶら, さとう	こんにゃく, にんじん, たけのこ, ごぼう, しいたけ, さやいんげん			
		厚揚げのみそ汁 あつあげ		あつあげ, みそ	じゃがいも	だいこん, えのきたけ, こまつな			
		—		ぎゅうにゅう					
27 水		抹茶 まっちゃ きな粉 こな 揚げパン	牛乳	きなこ	こめこパン, あぶら, さとう		小	555	2.2
		ごまドレッシングサ ら ダ		ツナ	ごま, あぶら	キャベツ, にんじん, コーン, レモン	中	715	3.0
		ABCマカロニス う プ		ウィンナー	じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, にんじん, しめじ			
		—							
		—		ぎゅうにゅう					
		『リクエストこんだて』・・・中学校 1 年松崎永真さんのリクエスト献立です。みんなが喜んで食べてくれるようなメニューにしました。							
		28 木			ごはん	牛乳		こめ	
ちくわのおかかマヨ焼 や き	ちくわ, かつおぶし		マヨネーズ, ごまあぶら, かたくりこ				中	735	3.1
切干ナポリタ ん	ウィンナー, スキムミルク, チーズ		バター, さとう		きりぼしだいこん, にんじん, たまねぎ, しめじ, ピーマン				
呉汁 こじる	とうふ, だいずペースト, みそ		じゃがいも		だいこん, にんじん, ながねぎ				
—	ぎゅうにゅう								
『運動会応援こんだて』・・・もうすぐ運動会ですね。主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事を取り体調をととのえましょう。									
29 金		ごはん	牛乳		こめ		小	632	2.8
		チキンたれカツ		とりにく	こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう		中	766	3.3
		たくあんのおかかあえ		かつおぶし	ごま	たくあん, こまつな, キャベツ, にんじん			
		あさりのみそ汁 あさり		あさり, とうふ, みそ		えのきたけ, ほうれんそう			
		—		ぎゅうにゅう					

※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。

みじたくをきちんとしよう!

