

5月給食こんだて表

給食目標

◎清潔に気を付けよう!!

・正しい手洗いをしよう。

・きれいなハンカチを携帯しよう。

・正しい配膳の仕方を身に付けよう。

月	火	水	木	金	
5月5日は こどもの日	◇食堂そうじ◇ 16日(金)	食材の色分けと体内での働き ○赤の食品 (たんぱく質・無機質) →主に体をつくるもとになる ○黄の食品 (炭水化物・脂質) →主にエネルギーをつくる ○緑の食品 (ビタミン、無機質、食物繊維) →主に体の調子をととのえる 《今月の平均栄養価》 ○エネルギー:636kcal ○たんぱく質:26.1g ※献立表に記載している 栄養価は、ピンク量 で計算したものです。	1 いんげんの ひじきの卵よせ おかか炒め (付け合わせ) オレンジ 麦ごはん そうめん汁 エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.5 g 赤 牛乳 ひじき とり肉 かつおぶし かまぼこ 黄 米 麦 油 さとう 小麦粉 そうめん 緑 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ミートマト ねぎ さやいんげん オレンジ	2 ☆こどもの日お祝い☆ ゆかり和え えび天ぷら かしわもち 手作りちまき たけのこ スープ エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.1 g 赤 牛乳 えび ぶた肉 わかめ 黄 もち米 油 さとう こま油 小麦粉 かしわもち 緑 にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし 白菜 たけのこ コーン えのき	
	◇手洗いチェック週間◇ 26日(月)・・・小1 27日(火)・・・中1 28日(水)・・・中2 29日(木)・・・中3 30日(金)・・・予備日	7 ゴールデン キウイ 焼きおにぎり 太めん皿うどん わかめ スープ エネルギー 635 kcal たんぱく質 31.6 g 赤 牛乳 ぶた肉 はんぺん いか えび わかめ 黄 ちゃんぽん 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま 緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ チンゲンサイ キウイ	8 ブロッコリーの さばの ピーナッツ和え ケチャップ焼き (付け合わせ) ごはん すまし汁 エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.5 g 赤 牛乳 さば ちくわ 黄 米 さとう ふ ピーナッツ 緑 キャベツ コーン もやし にんじん ブロッコリー ねぎ しいたけ	9 ☆全国郷土料理デー☆ ～鹿児島県～ かるかん がね 奄美の鶏飯(あまみのけいはん) エネルギー 644 kcal たんぱく質 27.9 g 赤 牛乳 とり肉 卵 黄 米 さとう さつまいも 小麦粉 米粉 油 しいたけ 上新粉 こしあん 緑 にんじん きぬさや 玉ねぎ くらげ しょうが しいたけ	
今月の行事 ・9日(金) 給食試食会、授業参観 懇談会、育友会総会 ・12日(月) 耳鼻科検診 ・20日(火) スケッチ大会 ・22日(木) 眼科検診 ・23日(金) ボランティア清掃 24日(木)～30日(金) 中1・2宿泊学習	12 にんにくの芽 ポテサラ ソテー 春巻き オレンジ 麦ごはん つみれ汁 エネルギー 644 kcal たんぱく質 27.8 g 赤 牛乳 ハム 枝豆 チーズ 油あげ 野菜つみれ 黄 米 麦 じゃがいも 春巻きの皮 マヨネーズ さとう 緑 玉ねぎ にんにくの芽 にんじん 玉ねぎ しめじ オレンジ	13 トマトとツナ さけのムニエル のサラダ (付け合わせ) バナナ 黒さとうパン 干し大根 スープ エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.0 g 赤 牛乳 さわか ツナ 黄 黒さとうパン オリーブオイル 小麦粉 マーガリン 緑 にんにく キャベツ パナナ 玉ねぎ きゅうり 干し大根 にんじん トマト ミックスベジタブル	14 じゃこ 新じゃがの ピーマン そぼろ煮 オレンジ ごはん 具だくさん 汁 エネルギー 632 kcal たんぱく質 29.7 g 赤 牛乳 ぶた肉 油あげ しらす干し 黄 米 じゃがいも 油 さとう じゃがとり粉 ごま 緑 玉ねぎ にんじん しらす干し さやいんげん ビーマン ごぼう 白菜 オレンジ	15 じゃがいも ボンデケージョ パン スパゲティ ビーンズ ナポリタン スープ エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.5 g 赤 牛乳 粉チーズ チーズ ウインナー 大豆 いんげん豆 黄 じゃがいも かつおとり粉 小麦粉 スパゲティ マーガリン オリーブオイル 緑 玉ねぎ ビーマン しめじ キャベツ にんじん パイン ほうれん草	16 凍り豆腐の カレーコロッケ 卵とじ (付け合わせ) りんご ひじき アスパラ ごはん ベーコンみそ汁 エネルギー 639 kcal たんぱく質 22.9 g 赤 牛乳 ひじき 油あげ 凍り豆腐 卵 みそ 黄 米 ごま さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 緑 にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん きくらげ グリンピース アスパラ りんご
19 ☆食育の日☆ カラフル焼きオムレツ (付け合わせ) オレンジ 黒ごま きなこトースト マカロニスープ エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.1 g 赤 牛乳 チーズ 卵 ウインナー 黄 食パン マーガリン さとう 黒ごま さつまいも 油 マカロニ マヨネーズ 緑 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー ミートマト レタス しめじ オレンジ	20 海そう かつおフライ サラダ (付け合わせ) バナナ ごはん エリンギの みそ汁 エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.9 g 赤 牛乳 かつお みそ 海そうミックス 黄 米 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング 緑 キャベツ コーン きゅうり にんじん エリンギ 玉ねぎ ねぎ パナナ	21 もも缶 大豆といりこの 甘辛揚げ 塩焼きそば ワンタン スープ エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.0 g 赤 牛乳 ぶた肉 ちくわ 煮干し 大豆 黄 焼きそば 油 ごま油 ワンタン かつおとり粉 さとう 緑 キャベツ にんじん もやし レモン にんにく ほうれん草 もも缶 しいたけ	22 白和え とり肉の梅肉焼き (付け合わせ) パン 麦ごはん 新玉ねぎの すまし汁 エネルギー 641 kcal たんぱく質 29.8 g 赤 牛乳 とり肉 とうふ みそ 黄 米 麦 さとう オリーブオイル ごま 緑 梅干し キャベツ にんじん つきこんにやく 白菜 ほうれん草 玉ねぎ しいたけ パイン	23 アップル ヨーグルト コンポート ミートソース じゃがボール ドリア スープ エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.7 g 赤 牛乳 ぶた肉 卵 チーズ ベーコン ヨーグルト 黄 米 オリーブオイル じゃがいも 小麦粉 さとう 緑 玉ねぎ ごぼう マッシュルーム ブロッコリー アスパラガス にんじん りんご	
26 パナナ 甘酢きんぴら あじの かば焼き丼 みそ汁 エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.9 g 赤 牛乳 あじ 油あげ みそ 黄 米 麦 小麦粉 油 かつおとり粉 ごま油 さとう ごま 緑 キャベツ ごぼう にんじん しめじ ねぎ パナナ	27 干し大根 おからの サラダ はさみ揚げ (付け合わせ) オレンジ ごはん とり団子汁 エネルギー 642 kcal たんぱく質 22.6 g 赤 牛乳 おから ぶた肉 とり団子 わかめ 黄 米 ぎょうざの皮 油 さとう マヨネーズ 緑 しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ ミックスベジタブル 干し大根 さやいんげん ミートマト オレンジ	28 さつまいも さけとキャベツの こんぶ煮 みそバター炒め りんご ごはん すまし汁 エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.8 g 赤 牛乳 さけ みそ こんぶ 油あげ かまぼこ 黄 米 麦 マーガリン さつまいも さとう 緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん エリンギ 白菜 ねぎ りんご	29 空豆クリーム グラタン バナナ ハチミツ はんぺんニョッキ パン スープ エネルギー 637 kcal たんぱく質 28.7 g 赤 牛乳 ウインナーチーズ 黄 ハチミツパン マーガリン 小麦粉 かつおとり粉 緑 玉ねぎ マッシュルーム 空豆 にんじん キャベツ れんこん パナナ	30 ☆世界の料理デー☆ ショーロンボン(中国～ (付け合わせ) かにたま スーホウタン エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.7 g 赤 牛乳 かにほくし身 卵 ぶた肉 とり肉 うずらの卵 黄 米 油 ごま油 ワンタン ドレッシング さとう 緑 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 マッシュルーム チンゲンサイ	