

5月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちやしをとのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		学校行事 & ひとくちメモ	
		主 食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むきしつ 2群	ビタミン(しよくもつせんい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群		ししつ 6群
7	火	★ 子どものひきょうしよく ★ ちゅうか おこわ	○	かつおのしせんやき はんぺんのすましじる いとかんてんのサラダ かしわもち	ぶたにく えび かつお かつおぶし はんぺん ツナ	牛乳 こんぶ かんてん わかめ	にんじん みつば	たけのこ ほししいたけ えのきたけ きゅうり	こめ もちごめ さとう かしわもち	あぶら 	5月5日は端午の節句です。ちまきやかしわもちを食べ、男の子の成長と幸せを願う日です。
8	水	★ あおばきょうしよく ★ なめし ごはん	○	あじのフライ ほうれんそうのソテー パンネのカレーあえ▼ ミニたいやき	あじ ささみ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり コーン エリンギ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう マカロニ たいやき	あぶら マヨネーズ	お花見給食の日は天候に恵まれ桜の下で食べることができました。青葉給食の日も晴れますように！
9	木	チキン カレー ライス	○	キャベツのあますいため▼ フルーツしらたま	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん パイン もも	こめ むぎ カレーウ じゃがいも しらたま	あぶら	給食センターで作るカレーは、大きな釜で煮込むのでおいしい仕上がります。
10	金	むぎごはん	○	はるさめスープ ぶたニラいため ナムル オレンジ	ベーコン ぶたにく	牛乳 わかめ	にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく もやし オレンジ	こめ むぎ はるさめ さとう	こまあぶら あぶら ごま	ニラは一度収穫したあともぐんぐん伸びる生命力が旺盛な野菜です。
13	月	ごもくうどん	○	さんさいのてんぷら ゆかりあえ いちごむしパン	かつおぶし とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん たらめ ほうれんそう	はくさい ほししいたけ こしあぶら りょくとうもやし	かたくりこ うどん さとう こむぎこ ミックスこ	あぶら 	丹波山産の山菜の登場です。山菜の王様こしあぶらと、たらめの予定です。
14	火	むぎごはん	○	はるキャベツのどんじる あつやきたまご きんぴらごぼう	かつおぶし ぶたにく みそ たまご さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん キャベツ ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	▼のマークは新メニューです。まだ食べたことのない新しい味に出会えるかも？！
15	水	かえるパン	○	はるやさいのシチュー まっしゅポテトやき コーンサラダ	とりにく ぶたにく	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	パン マカロニ ホワイトウ じゃがいも さとう	マヨネーズ オリーブオイル	小：5・6修学旅行 シチューの春野菜は玉ねぎ、人参、アスパラガス♪
16	木	むぎごはん	○	わかたけじる さかなのマヨネーズやき ごますあえ ヨーグルト	かつおぶし メルルーサ みそ	牛乳 こんぶ わかめ ヨーグルト	みつば ほうれんそう にんじん パセリ	たけのこ キャベツ	こめ むぎ パンこ さとう	マヨネーズ ごま	小：5・6修学旅行 たけのこは成長が早く、一日に10センチ以上も伸びます。
17	金	かいせん チャーハン	○	ワンタンスープ なのはなまんじゅう	たまご えび いか あさり	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ レタス キャベツ りょくとうもやし	こめ むぎ ワンタン	あぶら ごま こまあぶら	小：1～4校外学習 5・6修学旅行
20	月	むぎごはん	○	ニラたまスープ にくだんこのあますあんかけ わかめサラダ バナナ	かつおぶし たまご とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	にら	えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン パナナ	こめ むぎ かたくりこ パンこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	肉だんごは調理員さんの手作りで。甘酸っぱいあん中華風に仕上げます。
21	火	ジャー ジャー めん	○	わかめとレタスのスープ びわ	ぶたにく みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たけのこ きゅうり ねぎ もやし しめじ レタス ほししいたけ びわ	めん かたくりこ	あぶら ごま こまあぶら	ジャージャーめんは中国のみそで味付けをしたお肉を、めんにかけます。
22	水	★ カミカミ きょうしよく ★ じゅうろっ こく ごはん	○	コリコリつくねじる いかのチーズやき かむかむサラダ	いか かつおぶし とりにく とりなんこつ みそ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん パセリ	きりほしだいこん しょうが コーン キャベツ きゅうり えだまめ しめじ だいこん ごぼう ほししいたけ たまねぎ	こめ じゅうろっこく さとう かたくりこ	マヨネーズ	永久歯は二度と生え変わりません。大切にしましょう。よく噛んで食べるとツバがでて、虫歯予防になります。
23	木	ミルクパン	○	はるキャベツのスープ チリコンカン チーズサラダ おさつスティック	ぶたにく だいす ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト セロリー だいこん きゅうり りょくとうもやし	ぶなしめじ コーン キャベツ にんにく たまねぎ エリンギ	パン さとう おさつスティック	あぶら オリーブオイル ドレッシング	春キャベツは甘さが特徴なので、スープに甘さがしみでておいしくなります。
24	金	むぎごはん	○	なめこのみそしる わふうハンバーグ ひじきのにももの	とうふ みそ ぶた・とりにく たまご あぶらあげ	牛乳 ひじき こんぶ	こまつな にんじん	なめこ ねぎ たまねぎ だいこん ほししいたけ	こめ むぎ パンこ さとう		中：全校登山
27	月	むぎごはん	○	もすくサンラータンスープ▼ しゅうまい だいがくいも	とりにく ぶたにく とうふ たまご	牛乳 もすく	にんじん	たまねぎ しょうが ほししいたけ グリーンピース ねぎ	こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう さつまいも みずあめ	あぶら ごま ラーゆ	中：振替休日 しゅうまいは給食センターの調理員さんの手づくりです。
28	火	むぎごはん	○	こんさいのごまみそしる▼ さわらのこうみやき こうやとうふのふわふわに ヨーグルトトレーズン	あぶらあげ みそ さわら こおりとうふ かつおぶし たまご	牛乳	にんじん みつば	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	みそしるの具は根菜とごまです。隠し味にはみりんを使うのでコクがでます。
29	水	★ おたんじょうびきょうしよく ★ ようふう てまきずし	○	かきたまじる がんものにももの わかばキラキラゼリー	ハム かつおぶし たまご がんもどき	牛乳 チーズ しらすほし のり	にんじん ほうれんそう さやえんどう	えだまめ ぶなしめじ ねぎ だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ ゼリーのもと	ごま	5月生まれのみなさん
30	木	ミート ソース スパゲティ	○	カラフルサラダ いちご	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん フロッコリー あかピーマン	たまねぎ セロリー マッシュルーム きピーマン キャベツ いちご	スパゲティ	あぶら オリーブオイル ドレッシング	旬(おいしい季節)の終わりを名残の旬といひます。いちごは名残の旬です。
31	金	むぎごはん	○	ふのみそしる さばのしおやき たけのこのとさに グレープフルーツ	かつおぶし みそ さば さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ぶなしめじ わらび こんにゃく グレープフルーツ	こめ むぎ ふ さとう	あぶら	今月の給食目標 『食事の作法を身に付けよう』 達成できましたか？ 裏のおたよりも見てね