

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		みどりいろのなかま		きいろのなかま		きゅうしょくメモ	
		主食	牛乳	おかず		からだのしょうじょをととのえるもの		ねつやちからになるもの			
				たんぱく質	むぎ	3群	4群	5群	6群		
6	木	☆ 子どものひきょうしょく ☆ ちゅうかおこわ	○	いかにねぎしおやき いとかんてんサラダ ちゅうかコーンスープ かしわもち	ぶたにく ベーコン とうふ たまご いか ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ グリーンピース たまねぎ ねぎ とうもろこし かんてん きゅうり しょうが にんにく	こめ むぎ かたくりこ さとう かしわもち	ごまあぶら	おこわはもち米を蒸かして作ります。給食はもち米を少し混ぜて炊飯器で炊きます。
7	金	むぎごはん	○	さわらのさいきょうやき しらあえ けんちんじる あまなつ	さわら みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ごんにゃく ごぼう だいこん しいたけ ねぎ あまなつ	こめ むぎ さとう さといも	ごま ごまあぶら	鯖(さわら)は春が旬の魚です。白和えは豆腐を使った和え物です。
10	月	☆ あおはきょうしょく ☆ たけのこごはん	○	とりにくのうめみそやき きりほしだいこんいため ごまあえ メロンムース	あぶらあげ とりにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ きりほしだいこん キャベツ もやし	こめ むぎ さとう ジャム メロンムース	あぶら ごま	今が旬のたけのこ、梅、メロンなどを詰め込んだ新緑にぴったりのお弁当を作ります。
11	火	子どもパン	○	マカロニグラタン はるやさいサラダ ポトフ オレンジゼリー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ アスパラ スナップえんどう とうもろこし	パン パンこ じゃがいも マカロニ ホワイトルウ	あぶら バター ドレッシング ゼリーのもと	春キャベツやアスパラなどの春野菜を使った色鮮やかなサラダです。
12	水	さんさいうどん	○	かつおのあまからあげ しおこんぶあえ みかんミルクプリン	かまぼこ あぶらあげ たまご かつお	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	わらび しいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし みかん	うどん さとう かたくりこ じゃがいも プリンのもと	ごま	うどんには、採れたてのわらびを使用予定です。かつおも今が旬の魚です。
13	木	むぎごはん	○	ちくさやき ごもくきんぴら こまつなのみそしる びわゼリー	とりにく たまご みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えのき	しいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう きりほしだいこん ごんにゃく いんげん	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら ごま	干草焼きは、具だくさんの五目卵焼きです。春の草花をイメージした色合いです。
14	金	チキンカレー	○	しんたまねぎのマリネ フルーツヨーグルト	とりにく ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ ヨーグルト	にんじん もも バイナップル セロリ キャベツ ナタデココ	しょうが にんにく たまねぎ りんご セロリ キャベツ きゅうり レモン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう	あぶら オリーブゆ	新たまねぎは、柔らかく生でもおいしく食べられる玉ねぎです。
17	月	はるやさいの クリームスパゲティ	○	わかくさポテト カフェオレゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	たまねぎ しめじ アスパラ	スパゲティ じゃがいも ゼリーのもと	あぶら バター	若草ポテトは、じゃがいもとブロッコリーを使った、新緑カラーのソテーです。
18	火	ピースごはん	○	しんごぼうのかきあげ こうやどうふのふわふわに にくじゃがみそしる なつみかん	こうやどうふ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン こまつな	グリーンピース ごぼう たまねぎ しいたけ みつば しらたき なつみかん	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	苦手な人が多いグリーンピースも、この時期の生のグリーンピースは、格別なおいしさです！
19	水	フレンチトースト	○	チリコンカン はるキャベツのスープ バナナ	たまご ぶたにく だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ えのき とうもろこし セロリ にんにく たまねぎ エリンギ バナナ	パン さとう れんにゅう	バター あぶら オリーブゆ	チリコンカンは、豆と豚肉のピリ辛トマト煮込みです。パンとの相性もバッチリです。
20	木	むぎごはん	○	あつあげとぶたにくのみそいため いそかあえ かきたまじる メロン	ぶたにく あつあげ みそ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが しいたけ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ メロン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	今が旬のメロンは、甘くてジュシーです。
21	金	小：春の校外学習 中：全校登山									
24	月	チキンライス	○	パンネのカレーサラダ じゃがもちスープ ヨーグルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ いもち マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ	パンネは、マカロニの種類です。先がパンのようになってるのが特徴です。(小学校のみ)
25	火	むぎごはん	○	アジフライ やさいソテー ジュリエヌスープ ととチーズ	あじ ベーコン とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こざかな チーズ	にんじん パセリ	キャベツ もやし きぬさや だいこん えのき	こめ むぎ こむぎこ パンこ	あぶら	鱈(あじ)はこれからが旬の魚です。今回は給食センター手作りのサクサクアジフライです。
26	水	☆ おたんじょうび&おはなしきょうしょく ☆ ～はらべこあおむし～ あんかけやきそば	○	たばやまナムル いちごのカップケーキ	ぶたにく いかなると うずらのたまご たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ はくさい きくらげ もやし いちご	ちゅうかめん さとう はちみつ ミックスこ	あぶら	 今年度は絵本などに出てくる食べ物を取り入れた「おはなし給食」を行います。
27	木	かえるパン	○	ホキのパンこやき グリーンサラダ コーンシチュー みしょうかん	とりにく ホキ ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー みしょうかん	たまねぎ アスパラ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	パン パンこ じゃがいも ホワイトルウ さとう	マヨネーズ オリーブゆ	パン屋さんが作ってくれる動物パンは給食でも人気です。
28	金	ぶたキムチどん	○	ちゅうかサラダ チンゲンサイのちゅうかスープ あおりんごゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	はくさいキムチ たまねぎ きゅうり もやし しいたけ きりほしだいこん えのき チンゲンサイ	こめ むぎ かたくりこ さとう ゼリーのもと	あぶら ごまあぶら ごま	ピリ辛の豚キムチ丼は、ご飯がモリモリ進みます。(中学校のみ)
31	月	☆ 中2きぼうこんだて ☆ わかめごはん	○	とりのからあげ カミカミサラダ たいようのめくみじる やきプリンタルト	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ いかなのくんせい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ みつば もやし キャベツ セロリ	こめ むぎ かたくりこ さとう やきプリンタルト	ごま あぶら オリーブゆ	今年度から全学年実施の希望献立です。トップバッターは中学2年生です。

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。

てあらい 手洗いの タイミング

こんなときは
かならず
てをあらいましょう。



しょくじ
食事やおやつの前

まへ
外から帰った時

まへ
料理をする前

あと
トイレの後

あと
掃除の後

どうぶつ さわ
動物を触った後