

# 5がつこんだて



給食費 口座振替日：5月13日（金）

再振替日：5月27日（金）

※通帳残高を確認のうえ

前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて	おもなざりよう		
			おもにからだをつくる (あか)	おもにエネルギーの もとになる(きいろ)	おもにからだのちようしを とどめる(みどり)
2	月	ごはん さわにわん さんしょくどんぶり かしわもち <b>5日は こどもの日</b>	ぶたにく/ツナ、たまご	こめ/さとう/かしわもち	にんじん、だいこん、 ごぼう、しいたけ、 しろねぎ/しょうが、 ほうれんそう
6	金	ごはん なめこのみそしる ハンバーグのてりやきソースかけ はるキャベツのうめこんぶあえ	どうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ/ぶたにく/ とりにく、とろろこんぶ	こめ/さとう、かたくりこ	なめこ、にんじん、 たまねぎ/はるキャベツ、 うめ
9	月	ごはん ぎょうざスープ きりぼしだいこんのカレーいため バンバンジー	わかめ/ぶたにく/とりにく	こめ/こむぎこ/あぶら、 さとう/ドレッシング、 ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 しめじ、キャベツ、 しょうが/だいこん、 ピーマン/きゅうり
10	火	ごはん しんたまねぎのみそしる あじのなんばんづけ こまつなとたくあんのごまあえ	どうふ、あぶらあげ ちくわ、みそ/あじ	こめ/あぶら、さとう、 かたくりこ/ごま	しんたまねぎ、にんじん、 きぬさや/こまつな、 だいこん
11	水	ごはん もずくスープ とりにくのレモンあえ ほうれんそうのおひたし	もずく、ぶたにく/ とりにく/かつおぶし	こめ/あぶら、こむぎこ、 かたくりこ、さとう	だいこん、にんじん、 コーン/レモン/もやし、 ほうれんそう
12	木	げんりょう パインパン はるやさいのナポリタン かぼちゃとブロッコリーのサラダ とうにゅうプリンタルト	ベーコン	コッペパン/スパゲティ、 あぶら/マヨネーズ/ とうにゅうプリンタルト	パイナップル/たまねぎ、 にんじん、アスパラ、 なのはな/ブロッコリー、 かぼちゃ
13	金	むぎごはん ハヤシライス トマトオムレツ レタスとコーンのマリネ	ぎゅうにく/たまご/ツナ	こめ、むぎ/あぶら/ さとう、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 グリーンピース/トマト/ レタス、コーン、きゅうり
16	月	ごはん おかひじきのみそしる わふうキャベドン いかときゅうりのすのもの	あつあげ、ちくわ、みそ/ ツナ、しおこんぶ/いか、 わかめ	こめ/あぶら、さとう	おかひじき、たまねぎ、 にんじん/キャベツ/ きゅうり
17	火	しょくパン (2まい) ポークビーンズ こうべしさんたまねぎメンチカツ ポイルキャベツ ソース <b>サンドイッチを作ろう</b>	ぶたにく、だいず	しょくパン/じゃがいも、 さとう/あぶら、パンこ	たまねぎ、にんじん、 パセリ/キャベツ
18	水	ごはん わかめスープ チャプチェ チンゲンサイとちくわのちゅうかあえ	わかめ、とりにく/ ぎゅうにく/ちくわ	こめ/はるさめ/ あぶら、さとう/ごま	にんじん、もやし/ たまねぎ、ピーマン/ チンゲンサイ
19	木	まめごはん はるキャベツのみそしる かつおコロッケ(けせんぬまさん) たけのこさんさいのきんぴら <b>食育 の日</b>	どうふ、あぶらあげ、 みそ/かつお/ぶたにく、 さつまあげ	こめ/あぶら、パンこ/ さとう、ごま	えんどうまめ/にんじん、 はるキャベツ、たまねぎ/ しょうが/たけのこ、 わらび、なめこ、しめじ
20	金	ごはん しんじゃがのうまに はくさいのわふうサラダ パインゼリー	ぎゅうにく、あつあげ	こめ/じゃがいも、さとう/ ごまあぶら/パインゼリー	たまねぎ、にんじん、 いとごんにやく/ はくさい、えだまめ
23	月	ごはん マーボーどうふ むしシューマイ(小-2こ、中-3こ) はるさめのすのもの	ぶたにく、どうふ、みそ	こめ/あぶら、さとう、 かたくりこ/こむぎこ/ はるさめ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、しょうが/ きゅうり
24	火	ごはん たぬきじる ★とりにくのさっぱり ほうれんそうのしおこうじあえ ふりかけ	さつまあげ/とりにく/ ふりかけ	こめ/あぶら、かたくりこ/ さとう/オリーブオイル、 しおこうじ	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、ごんにやく、 しょうが/にんにく/ ほうれんそう
25	水	★ちゅうか たきごみ ごはん いかだんごはくさいの ちゅうかスープ あげワンタン にらともやしのナムル	いか、たい/ぶたにく	こめ/はるさめ/あぶら、 こむぎこ/ごまあぶら、ごま	にんじん、たけのこ/ はくさい、しめじ/にら、 もやし、きゅうり
26	木	こくとう パン フルーツしらたま バーベキューポーク アスパラとだいこんのイタリアンサラダ	ぶたにく/ツナ	コッペパン、こくとう/ しらたまもち、ゼリー/ さとう/ドレッシング	みかん、パイナップル、 りんご/アスパラガス、 だいこん、コーン
27	金	ごはん こうやどうふのもの いわしのおかか やさいのゆずあえ	こうやどうふ、ちくわ、 がんもどき/いわし、 かつおぶし/とりにく	こめ/さとう	だいこん、にんじん、 えだまめ/キャベツ、ゆず
30	月	むぎごはん カレーライス コーンたっぷりコロッケ ごぼうとおまめのサラダ	ぶたにく/だいず、 しろいんげんまめ、 きんときまめ	こめ、むぎ/じゃがいも/ あぶら、パンこ/マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース/コーン/ ごぼう、きゅうり
31	火	ごはん ぶたじる めばるのたつたあげ ひじきとおからのために	ぶたにく、あぶらあげ、 ちくわ、みそ/めばる/ ひじき、おから、 さつまあげ	こめ/かたくりこ、 あぶら/さとう	にんじん、だいこん、 はくさい、ごんにやく/ えだまめ

## 5月5日はこどもの日

こどもの日は「端午の節句」とも言われ、皆さんが元気に育ち、大きくなったことを祝う日なんです。この日には古くから「柏もち」を食べる風習があります。これには、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちない柏の木にちなみ、家系が絶えない「子孫繁栄」の願いが込められているんですよ。そういった意味を知るのも面白いですね。

## 初がつおの季節です

かつおの旬は年に2回。春から初夏にかけて獲れるものは「初がつお」と呼ばれ、あっさりとした味わいが特徴なんです。19日(木)の給食ではかつおの水揚げ量「25年連続日本一」を誇る、宮城県気仙沼市で獲れたかつおをコロッケにして出しています。この時期だけの味覚を楽しんでください。

今月使用する小野市産の食材

しんたまねぎ

5月のおもな旬の食材

アスパラ かつお  
はるキャベツ たけのこ  
グリーンピース わらび

今月の栄養摂取量(1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	639	798
たんぱく質 g	24.1	29.2

★は新メニュー、🍷はよくかんで食べてほしいメニューです。