



5がつこんだて



給食費 口座振替日：5月15日(月)

再振替日：5月29日(月)

※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	おもなざいりょう		
			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とのえる(みどり)
1	月	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	とうふ、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
2	火	ごはん ぎょうぎスープ きりぼしだいこんのカレーいため パンパンジー	わかめ/ぶたにく/とりにく みそ	こめ/こむぎこ/あぶら、さとう/ごま、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
8	月	ごはん さわにわん さんしょくどんぶり かしわもち	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
9	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	とうふ、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
10	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
11	木	げんりょう パンパン はるやさいのナポリタン ブロッコリーとだいたいのサラダ アセロラゼリー	ベーコン/だいた	コッペパン/スパゲッティ、あぶら/ドレッシング/ アセロラゼリー	パイナップル/たまねぎ、アスパラガス、なのはな、にんじん/ブロッコリー
12	金	おぎごはん ハヤシライス トマトオムレツ キャベツとコーンのマリネ	ギョウに/たまご/ツナ	こめ、おぎ/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/キャベツ、コーン
15	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
16	火	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/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
17	水	ごはん しんじゃがのうまに はくさいのわふうサラダ パンゼリー	ギョウに/く、あつあげ	こめ/じゃがいも、さとう/ ごまあぶら/パンゼリー	たまねぎ、にんじん、いとこんにやく/ はくさい、えだまめ
18	木	コッペパン ポークビーンズ チキンカツ ポイルキャベツ ソース	ぶたにく、だいた/とりにく	コッペパン/じゃがいも、さとう/あぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ/キャベツ
19	金	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	とうふ、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
22	月	ごはん マーボーどうふ おしシューマイ(小-2こ、中-3こ) はるさめのすのもの	ぶたにく、とうふ、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
23	火	ごはん たぬきじり とりにくのさっぱり ほうれんそうのしおこうじあえ	さつまあげ/とりにく	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、こんにやく、しょうが/にんにく/ ほうれんそう
24	水	ゆかり ごはん はくさいのちゅうかスープ あげワントン もやしときゅうりのナムル	ぶたにく	こめ/はるさめ/あぶら、こむぎこ/ごまあぶら、ごま	ゆかり/はくさい、にんじん、しめじ/もやし、きゅうり
25	木	こくどう パン フルーツしらたま パーベキューポーク 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、こくどう/ 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
26	金	ごはん こうやどうふのもの いわしのおかか やさしいゆずあえ	こうやどうふ、ちくわ、がんとどき/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
29	月	おぎごはん 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/だいた、しろいんげんまめ、きんときまめ	こめ、おぎ/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
30	火	ごはん ぶたじる めばるのたつたあげ ひじきとおからのいために	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、こんにやく/ えだまめ
31	水	ごはん すましじる わふうおろしハンバーグ やさしいのこんぶあえ	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ/ぶたにく/ とりにく、しおこんぶ	こめ/かたくりこ	にんじん、あおねぎ/ だいこん/キャベツ

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。



春キャベツとは?

春キャベツとは、秋にまいて次の春に収穫するキャベツのことです。冬でも暖かい千葉県や神奈川県が主な産地です。葉はやわらかく、甘味もたっぷり、生食に最適です。また、春キャベツの他にも夏秋キャベツ、冬キャベツがあります。皆さんもぜひ、それぞれ旬の季節に、食べ比べてみてくださいね。



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

アスパラガス、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