



5がつこんだて



給食費 口座振替日：5月13日(月)

再振替日：5月27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) | おもにからだのちょうしをととのえる(みどり) |
| 1 水 | ごはん はるキャベツのスープ しんじゃがのオイスターソースいため ほうれんそうのしおこうじあえ | ベーコン、ぶたにく | ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごまあぶら、 しおこうじ、オリーブオイル | キャベツ、にんじん、えのき パセリ、ピーマン、しょうが、 ほうれんそう、たまねぎ |
| 2 木 | ★げんりょう キャロットパン 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、だいず、 アセロラゼリー | キャロットパン、あぶら スパゲティ、ドレッシング、 さとう、アセロラゼリー | たまねぎ、アスパラ、 なのはな、にんじん、 ブロッコリー |
| 7 火 | むぎごはん ポークハヤシ カツオカツ(けせんぬまさん) ブロッコリーのサウザンサラダ かしわもち | のむヨー グルト ぶたにく、カツオカツ | むぎごはん、あぶら、 ドレッシング、かしわもち | たまねぎ、グリーンピース マッシュルーム、にんじん ブロッコリー、コーン |
| 8 水 | ごはん マーボー豆腐 むしシューマイ(幼・小-2、中-3) きのこのちゅうかサラダ | 豆腐、ぶたにく、みそ、 シューマイ、ささみ | ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら | しょうが、たまねぎ、 にんじん、あおねぎ、 きゅうり、しめじ |
| 9 木 | げんりょう コッペパン クリームシチュー ひらつくねのケチャップソースかけ キャベツのごまマヨサラダ | とりにく、つくね、 ぎよにくハム | コッペパン、じゃがいも、 あぶら、さとう、ごま ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ、にんじん、パセリ、 キャベツ、えだまめ |
| 10 金 | ごはん おかひじきのみそしる チキンカツ わかめときゅうりのすのもの | あつあげ、ちくわ、みそ、 チキンカツ、わかめ | ごはん、あぶら、さとう | おかひじき、にんじん、 たまねぎ、きゅうり |
| 13 月 | ごはん はるキャベツのみそしる やきざかな(さば) さんさいのきんぴら | 豆腐、あぶらあげ、みそ、 さば、さつまあげ | ごはん、あぶら、さとう、 ごま | キャベツ、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、 こんにゃく、さんさい |
| 14 火 | まめごはん しんじゃがのうまに はくさいのわふうサラダ ヨーグルト | ぎゅうにく、ちくわ、 ヨーグルト | まめごはん、じゃがいも、 さとう、ごまあぶら | たまねぎ、にんじん、コーン こんにゃく、はくさい |
| 15 水 | むぎごはん チキンカレー コーンたっぷりコロッケ ポパイサラダ | とりにく | むぎごはん、じゃがいも、 あぶら、コロッケ、さとう、 ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、えだまめ ほうれんそう、 |
| 16 木 | こくとうパン レタススープ バーベキューポーク フルーツしらたま | とりにく、ぶたにく | こくとうパン、あぶら、さとう しらたまもち、ゼリー | レタス、にんじん、たまねぎ、 しめじ、パセリ、みかん、 パイナップル |
| 17 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 きりぼしだいこんのわふうサラダ | 豆腐、あぶらあげ、みそ わかめ、ハンバーグ | ごはん、かたくりこ、 さとう、ごまあぶら | にんじん、たまねぎ、なめこ、 きりぼしだいこん、キャベツ |
| 20 月 | ごはん たぬきじる とりにくのさっぱり キャベツのおかかあえ | さつまあげ、とりにく、 かつおぶし | ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう | こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、あおねぎ、 しょうが、にんにく、 キャベツ |
| 21 火 | ごはん はっぼうさい はるまき もやしときゅうりのナムル | やさい ジュース ぶたにく、いか、はるまき | ごはん、ごまあぶら、 かたくりこ、あぶら、 ごま | たまねぎ、にんじん、 はくさい、しいたけ、もやし、 きゅうり |
| 22 水 | ごはん さわにわん ★さわらのみそたれかけ こまつなともやしのごまあえ | ぶたにく、さわら、みそ | ごはん、かたくりこ、 さとう、ごま、ごまあぶら | にんじん、ごぼう、だいこん、 しいたけ、あおねぎ、もやし、 こまつな |
| 23 木 | げんりょう コッペパン やきそば アスパラのサラダ こくとうビーンズ | ぶたにく、さつまあげ、 こながつお、ツナ、 こくとうビーンズ | コッペパン、あぶら、 やきそばめん、さとう ノンエッグマヨネーズ | キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン、アスパラ |
| 24 金 | ごはん 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 | 豆腐、あぶらあげ、 ちくわ、みそ、あじ | ごはん、あぶら、さとう かたくりこ、ごま | たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、こまつな、 たくあん |
| 27 月 | ゆかりごはん わかめスープ やさしい豆腐ナゲット(2こ) チンゲンさいとちくわのちゅうかあえ | わかめ、とりにく、 豆腐ナゲット、ちくわ | ゆかりごはん、あぶら、 さとう、ごまあぶら、ごま | にんじん、たまねぎ、もやし、 チンゲンサイ |
| 28 火 | ごはん こうや豆腐のもの いわしのおかか キャベツとれんこんのうめあえ | のむヨー グルト こうや豆腐、ちくわ、 がんと、いわしのおかか、 ツナ | ごはん、さとう | だいこん、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 れんこん、うめ |
| 29 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、ぎよにくハム、 とりにく、かつおぶし | ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ | たまねぎ、コーン、にんじん、 レモン、ほうれんそう、 もやし |
| 30 木 | コッペパン ミネストローネ かぼちゃフライ ごぼうとおまめのサラダ | とりにく、ミックスビーンズ | コッペパン、さとう、 あぶら、かぼちゃフライ、 ノンエッグマヨネーズ | にんじん、たまねぎ、しめじ、 キャベツ、トマト、ごぼう、 きゅうり |
| 31 金 | ごはん にくだんごはくさいのちゅうかスープ ピーンいたため わかめとだいこんのちゅうかあえ | にくだんご、ぶたにく、 わかめ | ごはん、ピーン、あぶら、 ごまあぶら、ごま | はくさい、にんじん、もやし、 たまねぎ、あおねぎ、 しいたけ、しょうが、 だいこん、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、皆さんの成長や幸せを願って、お祝いする日です。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。



はる春キャベツとは?

春キャベツとは、秋にまいり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、甘味もたっぷりて、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

きゅうり

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 しんたまねぎ

グリンピース さんさい

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 | 607 | 758 |
| たんぱく質 g | 22.9 | 27.6 |

★は新メニュー、♡はよくかんで食べてほしいメニューです。