



# 5がつこんだて



給食費 口座振替日：5月13日(水)

再振替日：5月27日(水)

※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。

※小学生の給食費口座振替はありません。

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	金	ごはん じゃがいものうまに こまつなともやしのごまあえ ふりかけ(のり) アセロゼリー	ぶたにく、さつまあげ、 ふりかけ	ごはん、じゃがいも、 さとう、ごま、ごまあぶら、 アセロゼリー	たまねぎ、にんじん、もやし、 こんにゃく、こまつな	
7	木	げんりょう キャロットパン フルーツしらたま チキンナゲット(2こ) ブロッコリーとだいずのサラダ	のむヨー グルト	チキンナゲット、だいず	キャロットパン、あぶら、 しらたまもち、カットゼリー、 ドレッシング	パイナップル、アロエ、 りんご、ブロッコリー
8	金	カレーピラフ ビーフンスープ グリルチキンのみそマヨたれかけ キャベツのイタリアンサラダ		とりにく、みそ、ツナ	カレーピラフ、ビーフン、 さとう、かたくりこ、 ノンエッグマヨネーズ、 ドレッシング	たまねぎ、にんじん、 しろねぎ、しいたけ、 キャベツ、えだまめ
11	月	ごはん たぬきじる <b>5日はこどもの日</b> カツオカツ キャベツとれんこんのうめあえ かしわもち		さつまあげ、カツオカツ、ツナ	ごはん、あぶら、かたくりこ、 さとう、かしわもち	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、しろねぎ、 しょうが、キャベツ、うめ、 れんこん、しそ
12	火	ごはん ばちじる わふうおろしハンバーグ かぼちゃサラダ		あぶらあげ、かまぼこ、 ハンバーグ、ツナ	ごはん、そうめんばち、 かたくりこ、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 しろねぎ、だいこん、 かぼちゃ、きゅうり
13	水	ごはん ぶたどん やさしいクロック ほうれんそうとたくあんのごまあえ		ぶたにく	ごはん、さとう、かたくりこ、 クロック、あぶら、ごま	にんじん、しいたけ、 こんにゃく、たまねぎ、 ほうれんそう、たくあんづけ
14	木	コッペパン わかめスープ ビーフンいため チンゲンサイとちくわのちゅうかあえ いちごとりんごのミックスジャム		わかめ、とりにく、ぶたにく、 ちくわ	コッペパン、ビーフン、 あぶら、ごまあぶら、 さとう、ジャム	にんじん、たまねぎ、えのき、 もやし、しろねぎ、しいたけ、 しょうが、チンゲンサイ
15	金	ごはん だいこんのみそじる あげどりのたまねぎソースかけ ブロッコリーのおかかあえ		とうふ、あぶらあげ、ちくわ、 みそ、とりにく、かつおぶし	ごはん、かたくりこ、 こむぎこ、あぶら、さとう	にんじん、だいこん、 しろねぎ、たまねぎ、コーン、 にんにく、ブロッコリー
18	月	ごはん チキンカレー ポイルウイナー(2ほん) うみとはたけのサラダ		とりにく、ウイナー、ツナ、 ひじき	ごはん、じゃがいも、あぶら、 さとう	たまねぎ、にんじん、コーン、 グリーンピース、キャベツ
19	火	ごはん さわにわん いわしのしょうがに ちぐさあえ <b>19日は 食育の日</b>		ぶたにく、あぶらあげ、 いわしのしょうがに	ごはん、さとう、あぶら、ごま	にんじん、ごぼう、だいこん、 しいたけ、しろねぎ、えのき、 ほうれんそう
20	水	ごはん じゃがいものみそじる ポークとチキンのミンチカツ うのはないため		ちくわ、わかめ、みそ、 ミンチカツ、おから、 とりにく、あぶらあげ	ごはん、じゃがいも、あぶら、 さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、しろねぎ
21	木	こくとうパン キャベツのコンソメスープ スパゲティナポリタン ほうれんそうとコーンのマリネ		とりにく、ベーコン、 ウイナー、ツナ	こくとうパン、スパゲティ、 あぶら、さとう、 オリーブオイル	キャベツ、にんじん、パセリ、 たまねぎ、ピーマン、コーン、 ほうれんそう
22	金	ごはん マーボーどうふ あげぎょうざ(幼・小-2こ、中-3こ) こまつなともやしのナムル		とうふ、ぶたにく、みそ、 ぎょうざ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、 にんじん、しろねぎ、もやし、 こまつな
25	月	あげパン (きなこ) タイピーエン ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー		きなこ、ぶたにく、ちくわ、 ツナ	あげパン、あぶら、さとう、 はるさめ、ドレッシング、 オレンジゼリー	たまねぎ、にんじん、もやし、 はくさい、ブロッコリー、 コーン
26	火	ごはん こうやどうふのもの さわらのみそたれかけ わかめときゅうりのすのもの		こうやどうふ、ちくわ、みそ、 がんも、さわら、わかめ	ごはん、さとう、かたくりこ	だいこん、にんじん、 グリーンピース、きゅうり
27	水	ごはん ポークハヤシ フライドポテト パンパンジー	のむヨー グルト	ぶたにく、ささみ、みそ	ごはん、フライドポテト、 あぶら、ごま、ごまあぶら、 さとう	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、グリーンピース、 キャベツ、もやし
28	木	ごはん よしのじる ぶたにくのしょうがやきふう こまつなのごまマヨあえ		とりにく、とうふ、ぶたにく	ごはん、かたくりこ、あぶら、 ごま、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、だいこん、 しろねぎ、しいたけ、 たまねぎ、こまつな、コーン
29	金	げんりょう まめごはん とりすきうどん はくさいとコーンのおおじそサラダ ふわっとだいふく(いちご)		とりにく、やきどうふ	まめごはん、うどん、さとう、 あぶら、ドレッシング、 ふわっとだいふく	こんにゃく、たまねぎ、 しろねぎ、はくさい、 にんじん、コーン

## 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、皆さんの健康やかな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ます。

今年度のこどもの日こんだては、5月11日です。楽しみにしていてくださいね。

## はる しゅん 旬のグリーンピース

5月29日に豆ごはんが登場します。グリーンピースは、実(種子)を食べる野菜です。缶詰や冷凍のものもあるのですが、今年食育の日に出回るグリーンピースは甘みがあって美味しく、風味豊かで鮮やかな色が特長です。煮物や炒め物などの料理にもよく使われますよ。

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

はるキャベツ      かつお  
グリーンピース      しんたまねぎ

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	604	759
たんぱく質 g	22.3	27.4

😊はよくかんで食べてほしいメニューです。