



表立献定予

食生活を見直す



2021(令和3)年5月6日~31日(18日間)

栄 養 素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	679	785
たんぱく質 g	25.8	29.4
脂 質 g	21.0	23.4
炭 水 化 物 g	93.5	110.3
食塩相当量g (鹽の計も含む)	3.7	4.3



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

月	火	水	木	金
3 けんぽう きねん び 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 牛乳 カレーうどん なたにくと たまねぎ にんじん ながねぎ あぶらあげ 黒豚入りコロッケ 柏餅 （一食包） 柏の葉は、分別 してごみへ	7 ごはん 牛乳 ワナタンスープ ワナタン なたにくと たまねぎ しいたけ たまねぎ ながねぎ もやし のナムル もやし きゅうり にんじん ハム ごま ごまだれ肉団子 （2個）
太字は、リクエستمemoです。 リクエستمをいただいたききました。ありがと うございました。 ☆印は、新memoです。 単品での揚げ物・煮し物・焼き物および びーパックのものを除き、料理名の 下に使用食材名を記載しております。	6日(木) ☆柏餅 6日は、5日の子どもの日(端午の節句) の行事食として「柏餅」を出します。 柏餅の葉は塩漬けされていて食べられ ますが、柏の葉は香りを残しむもので、 食べないのが一般的です。はがしながら 食べましょう。 19日(水) ☆抹茶のわらびもち 夏も近づくと八十八夜〜という「茶 摘み」の歌詞にもあるように、夏を目前 とした今は、新緑の季節です。抹茶のほ ろ苦さがわらびもちの甘さによく合いま すよ。	12 五目ごはん 牛乳 かみなり汁 とうふ、だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ ごぼう 酢味噌和え いか わかめ 赤魚西京焼き あまちゃん しょうが、ろ、 たまねぎ、わかめ、 しょうが、しょうが、ろ、	13 牛乳 焼きそば なたにくと ウインナー なたにくと にんじん キャベツ たまねぎ もやし ☆ほたてしゅうまい ☆豆腐プリンタルト （一食包）	14 ごはん 牛乳 みそ汁 キャベツ じゃがいも まぐろツナ ゆい、たまねぎ、 大根と豚肉の ガーリック炒め なたにくと だいこん いんげん ☆鶏の竜田揚げ
10 ごはん 牛乳 かき玉汁 たまご たけのこ わかめ にんじん ピーマンのきんぴら ピーマン ちくわ なたにくと こんにやく たまねぎ ごま コーンのつまみ揚げ	11 ミルクパン 牛乳 ブラウンシチュー なたにくと じゃがいも たまねぎ にんじん スパゲッティカルボナーラ スパゲッティ ペーコン たまねぎ パセリ ふらのアスパラガスの グリル （ふるさと食材の日）	12 五目ごはん 牛乳 かみなり汁 とうふ、だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ ごぼう 酢味噌和え いか わかめ 赤魚西京焼き あまちゃん しょうが、ろ、 たまねぎ、わかめ、 しょうが、しょうが、ろ、	13 牛乳 焼きそば なたにくと ウインナー なたにくと にんじん キャベツ たまねぎ もやし ☆ほたてしゅうまい ☆豆腐プリンタルト （一食包）	21 ごはん 牛乳 いも団子汁 いも、たまねぎ、 高野豆腐のそぼろ煮 とうやとうふ とり、なたにくと なたにくと えだまめ あじふライ
17 ごはん 牛乳 ☆鶏と生姜のスープ キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ とうふ、コーン 八宝菜 なたにくと えび、いか、ピーマン、はくさい にんじん たけのこ うずらたまご きくらげ 大餃子 だいほうやぎ	18 ココアパン 牛乳 彩りチャウダー たまねぎ じゃがいも にんじん コーン ブロッコリー ペーコン ミートソースのおじゃが煮 じゃがいも たまねぎ にんじん なたにくと ☆ささみフライ	19 ごはん 牛乳 みそ汁 もやし わかめ にんじん 親子丼 とり、たまご たまねぎ ながねぎ ☆抹茶のわらびもち	20 牛乳 担々麺 もやし たまねぎ ながねぎ こまつな しいたけ キャベツの オイスターソース炒め キャベツ なたにくと ☆いちごのムース （一食包）	28 ごはん 牛乳 若竹汁 なたのこ わかめ 厚揚げのみそ炒め キャベツ にんじん たまねぎ なたにくと 鮭の照り焼き
24 ごはん 牛乳 ☆臭だくさんみそ汁 えのきたけ ウインナー かつおぶし 切り昆布と大根の炒め煮 だいこん なたにくと こんぶ さつまあげ 野菜入り焼きつくね	25 バターパン 牛乳 つぶつぶコンソメスープ たまねぎ にんじん コーン えだまめ マカロニ ハム ボンゴレ・ロツソ スパゲッティ ペーコン たまねぎ あさり トマト 豆いっぱいフライ	26 ごはん 牛乳 ポークカレー なたにくと じゃがいも にんじん たまねぎ 青空ゼリー サイダーゼリー ミルクかんでんヨーグルト パイ ウインナーオムレツ	27 牛乳 ちゃんぽんうどん なたにくと キャベツ もやし にんじん えび いかに なたにくと きくらげ コーン ごま 鶏の天ぷら（梅しそ味） とと焼き（チョコクリーム） （一食包）	28日(金) ☆若竹汁
31 ごはん 牛乳 きのこの中華スープ たまねぎ にんじん えのきたけ エリンギ しいたけ ごま ビーフン炒め ビーフン なたにくと たまねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 甘酢チキン （2個）	20日(木) ☆いちごのムース いちごといええばクリスマスケーキ のトッピングを思い浮かべられる人もい るかもしれませんが、元々は春が旬 の果物です。 デザートだけでなく、副菜なども 好き嫌いがなく食べられるようになり まししょう。	24日(月) ☆臭だくさんみそ汁 みそ汁に色々な食べ物が入ると、 旨味の相乗効果でより美味しく感じ られ、さらに栄養満点です。 当番の人は大変かもしれませんが、 食卓の底からかき混ぜて、最後まで具 だけににならないように盛り付けまし ょう。	25日(水) ボンゴレ・ロツソ 「ボンゴレ・ロツソ」。みなさんは料 理名の意味を覚えていますか？ 正解は、「ボンゴレ」が「12枚貝」、 「ロツソ」が「赤」という意味です。 給食では、あざりを使ったトマトソ ーススパゲティとして出しますよ。	28日(金) ☆若竹汁 春の出会いものと呼ばれる、わか めとたけのこをすまし汁にしました！ 今月はふるさと食材の日のアスパ ラガスをはじめ、春が旬の食べ物か 給食に出します。季節ごとの食材のお いしさを味わってほしいと思いますよ。

* 撤立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。