



* 5月の献立表 *



今月の食育目標：食事のマナーについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月	☑	むぎごはん					こめ、むぎ		603 27.8 20.7	こどもの日 献立
			わふうバーグ	ぶたにく、とうふ とうにゅう かつおぶし			たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう			
			こまつなあえ	まぐろ		こまつな	キャベツ、コーン		たけのこは、成長が早いことから、「たけのこのように早く大きくなってほしい」という願いを込めて食されています。		
			わかたけじる	とうふ、かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ				
			かしわもち	あずき					じょうしんこ さとう		
2	火	☑	むぎごはん					こめ、むぎ		578 22.7 23.9	八十八夜 献立 北小なし
			ホキのおちゃフライ	ホキ			りょくちや	こめこ	あぶら		
			おかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ		ごま		
			とうふと じゃがいものみそしる	とうふ、みそ		はねぎ	えのきたけ	じゃがいも			
			しずおかおちゃプリン	とうにゅう			まっちゃん	さとう			
8	月	☑	むぎごはん					こめ、むぎ		617 22.9 25.2	北小 なし
			ハヤシライス	ぶたにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが マッシュルーム たまねぎ、グリーンピース	さとう	あぶら		
			げんきサラダ	ハム、かつおぶし	こんぶ	ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			バナナ				バナナ				
9	火	☑	げんまいいりごはん					こめ、げんまい		605 24.1 26.6	快眠給食
			あじフライ	あじ				こむぎこ、パンこ	あぶら		
			いそかあえ		のり	こまつな、にんじん	キャベツ		こまあぶら		
			にくだんごいりみそしる	とうふ、みそ ぶたにく、とりにく		はねぎ	たまねぎ しょうが、にんにく	さつまいも			
10	水	☑	むぎごはん					こめ、むぎ		603 27.0 25.0	世界の果て まで 行って給食 in 中国
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		ピーマン、あかピーマン	にんにく、キャベツ、たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら、こまあぶら		
			ワンタンスープ	ぶたにく		こまつな、にんじん	もやし、しいたけ ねぶかねぎ	ワンタンのかわ	こまあぶら		
			ライチゼリー				レモンかじゅう ライチかじゅう	さとう			
11	木	☑	こめこいりまるがたパン		だっしゆんにゅう			こめこ、さとう こむぎこ	ショートニング	616 26.1 35.0	郷土食の旅 in 鎌倉市
			マカロニグラタン	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	こむぎこ マカロニ	バター、あぶら		
			ウィンナーとやさいのスープ	ウィンナー		にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、コーン、キャベツ		オリーブオイル		
			ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ				
12	金	☑	わかめごはん		わかめ			こめ		627 24.4 33.5	郷土食の旅 in 鎌倉市
			とりにくのからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	かたくりこ	あぶら		
			こまあえ	鎌倉市の建長寺発祥の料理		にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			けんちんじる	とうふ、あぶらあげ			ごぼう、ねぶかねぎ こんにゃく、だいこん	じゃがいも	こまあぶら		

※献立は、食材の割合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

5月2日は、八十八夜です!

「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌をご存じですか?
八十八夜は、立春から数えて88日目のことです。
この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるため、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。2日の給食でも静岡県内産のお茶を使用します!!



郷土食の旅! 今月は2か所!

5月26日に中学3年生は京都・奈良へ修学旅行。中学2年生は鎌倉へ校外学習へ出かけます。行先由来の食べ物にも少し興味をもってもらおうと、今月は京都と鎌倉にしました!!
京都といえば、宇治抹茶や湯葉をはじめとする精進料理が有名ですね。湯葉は、鎌倉時代後期に日本に伝わったとか。現地に行って知った、京都や鎌倉の食材を教えてくださいなと思います。





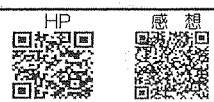
* 5月の献立表 *



今月の食育目標：食事のマナーについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
15	月	☑	むぎごはん チンジャオロース はるさめスープ パイナップル	ぶたにく とうふ、とりにく		ピーマン あかピーマン にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たけのこ もやし、たまねぎ、ごぼう れんこん パイナップル	こめ、むぎ じゃがいも、かたくりこ はるさめ かたくりこ	あぶら、ごまあぶら ごまあぶら	620 28.0 26.8		
16	火	☑	むぎごはん にくじゃが やきししゃも わかめのレモンあえ とうにゅうプリンタルト	ぶたにく とうにゅう	ししゃも わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、しらたき グリーンピース レモンかじゅう	こめ、むぎ じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら	663 28.8 24.8		
17	水	☑	こくとういりねじりパン タンドリーチキン ポテトサラダ ミネストローネ	だっしふんにゅう とりにく、とうにゅう ハム		トマト にんじん、ほうれんそう、トマト	にんにく、しょうが、レモンかじゅう きゅうり	こくとう、こむぎこ こくとう、こむぎこ	ショートニング ノンエッグマヨネーズ	603 29.9 36.4		
18	木	☑	むぎごはん ちゅうかどん はるまき ナムル	ぶたにく、うすらたまご ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ にんじん、にら こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ たけのこ、たまねぎ、キャベツ キャベツ、たまねぎ、たけのこ しいたけ、にんにく もやし、きりぼしだいこん	こめ、むぎ かたくりこ、さとう こむぎこ、さとう	あぶら、ごまあぶら あぶら、ごまあぶら ごまあぶら、ごま	600 21.6 31.3		
19	金	☑	むぎごはん さけのさいきょうやき おひたし ゆばいりすましじる まっちゃんワッフル	さけ、みそ とうふ、ゆば たまご、あずき	こむぎ 西京みそは京都で 生まれたものです。 	にんじん、こまつな ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ、しいたけ まっちゃん	こめ、むぎ さとう ごま こむぎこ、さとう	ごまあぶら ごま あぶら	611 29.0 22.2	郷土食の旅 in 京都府 	
22	月	☑	ソフトめん ミートソース チーズロール アスパラサラダ	ぶたにく チーズ		にんじん、トマト にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、マッシュルーム	こむぎこ さとう ワンタンのかわ さとう	あぶら あぶら あぶら	600 31.2 31.5			
23	火	☑	むぎごはん くろはんべんフライ ひじきサラダ おさく ブルーベリーゼリー	くろはんべん ハム あぶらあげ	あおのり ひじき	にんじん キャベツ、きゅうり ごぼう、しいたけ、だいこん こんにゃく ブルーベリーかじゅう	こめ、むぎ こむぎこ、パンこ さとう じゃがいも さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	633 19.6 26.5	ふるさと 給食の日 		
24	水	☑	むぎごはん とりにくの しおこうじやき なっとうあえ とうふと キャベツのみそしる	とりにく なっとう、かつおぶし とうふ、あぶらあげ、みそ	のり	ほうれんそう、にんじん はねぎ キャベツ、えのきたけ	にんにく、しょうが さとう じゃがいも	ごまあぶら	591 26.4 29.7			
25	木	☑	げんまいいりしょくパン メイプルシヤム さわらのレモンソース バジルポテト やさいとまめのスープ	だっしふんにゅう さわら		にんじん、ほうれんそう バジル たまねぎ、キャベツ	げんまい、さとう こむぎこ メイプルシロップ かたくりこ、さとう じゃがいも	ショートニング バター バター	616 27.2 33.3			
26	金	☑	むぎごはん ボークカレー さんしょくサラダ ふじさんゼリー	ぶたにく ハム ゼラチン	南小のみんが んははれー! 	トマト、にんじん あかピーマン	にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、コーン	こめ、むぎ ほちみつ、さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら	632 21.7 23.9	南小 運動会 応援献立 中学なし	
29	月	☑	フレンチトースト ポトフ フルーツのヨーグルトあえ	たまご ぶたにく	だっしふんにゅう きゅうにゅう ヨーグルト	にんじん、プロックリー	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー パイナップル、みかん	こむぎこ、さとう さとう ショートニング バター	ショートニング バター あぶら	574 23.4 29.0	南小 北小5年生 中学3年生 なし	
30	火	☑	むぎごはん いわしのかばやき ツナいりおひたし とうふと たまねぎのみそしる	いわし まぐろ とうふ、あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん はねぎ	しょうが キャベツ だいこん、たまねぎ	かたくりこ、さとう さとう	あぶら ごまあぶら	617 26.6 29.3	北小 中学 3年生 なし	
31	水		給食はありません。									

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



給食の献立をHPに掲載していません。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています!