



* 5月の献立表 *

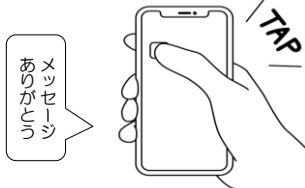


今月の食育目標：食事のマナーについて考えよう

※栄養価は
小学校の0.65~0.8倍です。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	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	水		たけのこごはん	とりにく、あぶらあげ		たけのこ		こめ		585 24.5 22.5	こどもの日 献立 	
			かぶとがたハンバーグ	とりにく、ぶたにく		トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ					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こどもの日に食べられています
			いそかあえ	かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら			
			とうふのすましじる	とうふ、かまぼこ		にんじん、ほうれんそう	えのきたけ、ねぶかねぎ					
			こどものひゼリー	とうにゅう			りんごかじゅう		さとう			
2	木		おちゃいりねじりパン		だっしふんにゅう		りょくちやく	さとう、こむぎこ	あぶら、ショートニング	637 27.2 33.4	北小なし 八十八夜 献立 	
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら			
			ポークビーンズシチュー	ぶたにく、だいす、ベーコン	チーズ、なまクリーム	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも、さとう	あぶら			
			みかんゼリー				みかんかじゅう	さとう、みずあめ				
3 金 憲法記念日												
6 月 振替休日												
7	火		むぎごはん					こめ、むぎ		607 22.1 26.3		
			ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、グリーンピース	さとう	あぶら			
			ひじきサラダ	ハム	チーズ、ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら			
			バナナ				バナナ					
8	水		むぎごはん					こめ、むぎ		600 25.8 29.5	快眠献立 	
			あじフライ	あじ				こむぎこ、パンこ	あぶら			魚に多く含まれるトリプトファンが、快眠ホルモン「セロトニン」に変えるには数時間かかります。昼食でもしっかりと摂ることが大切です!!
			ごまマヨあえ	まぐろ		こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ごま、ノイグ マヨネーズ			
			じゃがいものみそしる	とうふ、とりにく、みそ		はねぎ	えのきたけ、ねぶかねぎ、たまねぎ	じゃがいも				
9	木		げんまいりうすまきパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ、げんまい	ショートニング	630 26.0 34.4		
			マカロニグラタン	とりにく	なまクリーム、チーズ、ぎゅうにゅう	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			
			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、キャベツ、コーン		オリーブオイル			
			レモンゼリー				レモンかじゅう	さとう				
10	金		わかめごはん		わかめ			こめ		602 24.5 31.5		
			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			
			ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま			
			とうふのみそしる	とうふ、みそ		はねぎ	しめじ、たまねぎ	じゃがいも				
13	月		むぎごはん					こめ、むぎ		585 27.6 23.2	北小なし 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、パプリカ	にんにく、たまねぎ、キャベツ	さとう、かたくりこ	あぶら			
			ワンタンスープ	ぶたにく		にら、にんじん	しいたけ、もやし	ワンタンのかわ	ごまあぶら			
			ライチゼリー				ライチかじゅう	さとう				
14	火		むぎごはん					こめ、むぎ		635 28.5 26.0		
			にくじゃが	ぶたにく		にんじん	しらたき、たまねぎ、グリルピース	じゃがいも、さとう	あぶら			
			ししゃもフライ		ししゃも			こむぎこ、パンこ	あぶら			
			なっとうあえ	なっとう、かつおぶし	のり	にんじん、ほうれんそう		さとう				
15	水		こくとういりねじりパン		だっしふんにゅう			こくとう、こむぎこ	ショートニング	584 29.3 24.8		
			タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく、しょうが					
			ポテトサラダ	ハム			ぎゅうり	じゃがいも、さとう	ノイグ マヨネーズ			
			ミネストローネ	ベーコン、だいす		にんじん、ほうれんそう、トマト	にんにく、セロリー、たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル			
16	木		むぎごはん					こめ、むぎ		574 21.5 29.6		
			ちゅうかどん	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、キャベツ、しいたけ、たけのこ、たまねぎ	かたくりこ、さとう	ごまあぶら			
			はるまき	ぶたにく		にんじん、にら	もやし、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ	はるまきのかわ、はるさめ	あぶら、ごまあぶら			
			ナムル		こんぶ	にんじん、こまつな	もやし、きりぼしだいこん	さとう	ごま、ごまあぶら			
17	金		むぎごはん					こめ、むぎ		570 28.2 19.7	郷土食の旅 in 京都府 	
			さけのさいきょうやき	さけ、さいきょうみそ			しょうが	さとう	ごまあぶら			西京みそは京都で生まれたものです。
			なめたけあえ			こまつな、にんじん	もやし、えのきたけ					
			ゆばいりすましじる	とうふ、かまぼこ、ゆば		ほうれんそう	しいたけ、たまねぎ					

※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に掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています



* 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

※栄養価は
小学校の0.65~0.8倍です。

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		
20	月		さくらごはん					こめ		560 20.9 26.1	中学 3年生 なし ふるさと 給食の日
			くろはんぺんフライ	くろはんぺん	あおのり			パンこ、こむぎこ	あぶら		
			おかかあえ	かつおぶし		こまつな、にんじん	キャベツ				
			おさく <small>函南町郷土料</small>	あぶらあげ		にんじん	だいこん、こんにゃく	じゃがいも さとう			
21	火		はちみつレモントースト		だっしふんにゅう		レモンかじゅう	こむぎこ、さとう はちみつ	バター ショートニング	578 23.7 28.6	中学 なし
			はるやさいポトフ	ぶたにく		にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
			フルーツの ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル、みかん	さとう ナタデココ			
22	水		給食はありません。								
23	木		むぎごはん					こめ、むぎ		569 25.7 29.8	
			いわしのかばやき	いわし				さとう かたくりこ	あぶら		
			ごますあえ	まぐろ	のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごま、ごまあぶら		
			わかめのみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ	わかめ		たまねぎ、だいこん				
24	金		むぎごはん					こめ、むぎ		635 22.5 25.2	南小 運動会 応援献立
			ポークカレー	ぶたにく	 赤黄青組 応援してます!!	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも はちみつ	あぶら		
			さんしょくサラダ	ハム		ほうれんそう あかピーマン	コーン	さとう	あぶら		
			ふじさんゼリー					さとう			
27	月		ソフトめん					こむぎこ		604 31.7 31.5	南小 なし
			ミートソース	ぶたにく		トマト、にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが セロリー、マッシュルーム	さとう	あぶら		
			チーズロール		チーズ			こむぎこ ワンタンのかわ	あぶら		
			アスパラサラダ	まぐろ			アスパラガス、キャベツ コーン	さとう	あぶら		
28	火		むぎごはん					こめ、むぎ		583 27.0 31.8	
			とりにくのみそやき	とりにく、みそ			しょうが、にんにく	さとう			
			ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん、こまつな	こんにゃく、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			かきたまじる	たまご、とうふ		にんじん、ほうれんそう	えのきたけ、たまねぎ	かたくりこ			
29	水		げんまいいりしょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう げんまい	ショートニング	663 29.3 33.8	
			メイプルジャム					メイプルジャム			
			さわらのレモンソース	さわら			レモンかじゅう	かたくりこ さとう	あぶら		
			バジルポテト			バジル		じゃがいも	バター		
30	木		むぎごはん					こめ、むぎ		580 28.6 26.6	
			チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン、あかピーマン	にんにく、しょうが たけのこ、ねぶかねぎ	さとう かたくりこ	あぶら、ごまあぶら		
			はるさめスープ	とりにく		にんじん、こまつな	もやし、ごぼう、たまねぎ れんこん	はるさめ さといも	ごまあぶら		
			ニューサマーオレンジ	<small>伊豆半島特産品*</small>			ニューサマーオレンジ				
31	金		むぎごはん					こめ、むぎ		575 26.1 29.2	
			ぐだくさんたまごやき	たまご、とりにく		にんじん	たけのこ、しいたけ、グリルパース	さとう	あぶら		
			ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん、いんげん	ごぼう、こんにゃく	さとう	ごまあぶら、ごま		
			たまねぎのみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ、えのきたけ				

※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日の給食では、静岡県内産のお茶を使用した揚げパンを提供します!!



茶摘みの季節です

野菜も摂れて一石二鳥!
隠れた人気メニュー★

【給食レシピ】納豆和え

(約4人分)

・ひきわり納豆 1パック ・人参 1/3本 ・ほうれん草 1/3束

・千切りのり 2g ・かつお節 2g

(調味料) ・醤油 8g ・砂糖 2g ・塩 少々

①人参は千切り、ほうれん草は2cm幅に切りやわらかくなるまで茹でる。

②茹でた野菜を、すぐに水で冷やし水気をよく絞る。

②ひきわり納豆(付属のタレ入れても可)をよく混ぜ、①の野菜、調味料と和える。

③仕上げに千切りのりとかつお節を入れ和える。

