



* 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人分 - (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		
19	月		麦ごはん					こめ、むぎ		716 33.4 27.6	
			中華丼	ぶたにく		にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、もやし、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、キャベツ	かたくりこさとう	ごまあぶら		
			春巻き	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			ほうれんそうにんじん	もやし	さとう	ごまあぶらごま		
			ライチゼリー				ライチかじゅうレモンかじゅう	さとう			
20	火		麦ごはん					こめ、むぎ		712 34.8 28.6	
			鯖のみそ煮	さば、みそ			しょうが	さとう			
			おひたし		のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら		
			豆乳豚汁	とうふ、ぶたにく、とうにゅう、みそ		にんじん	だいこん、たまねぎ、ねぶかねぎ	じゃがいも、こんにゃく			
21	水		黒糖入りねじりパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、こくとう	ショートニング	707 37.0 34.2	世界の果てまで行って給食 in インド
			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		にんじん	きゅうり、コーン	じゃがいも、さとう	ソイグ マネー		
			ミネストローネ	ベーコン、だいず		トマト、にんじん、ほうれんそう	セロリー、にんにく、たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル		
22	木	 	さくらごはん					こめ		756 25.0 27.6	ふるさと給食の日
			黒はんぺんフライ	くろはんぺん	のり			こむぎこ、パンこ	あぶら		
			おかか和え	かつおぶし		にんじん、こまつな	もやし				
			おざく 函南町の郷土料理	あぶらあげ		にんじん	だいこん	じゃがいも、さとう、こんにゃく			
			丹那牛乳クレープ	たまご、だいず、ゼラチン	にゅうせいぶん			さとう、こむぎこ			
23	金		麦ごはん					こめ、むぎ		729 29.5 23.7	
			チキンカレー	とりにく		トマト、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	さとう、じゃがいも、はちみつ	あぶら		
			元気サラダ	かつおぶし、ハム	しおこんぶ	にんじん	きゅうり、コーン、キャベツ	さとう	あぶら		
			ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ				
26	月		うどん					こむぎこ		793 37.1 31.2	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、とうにゅう	あおさ			こめこ、こむぎこ	あぶら		
			わかめ入りツナ和え	まぐろ	わかめ		きゅうり、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			和風つけ汁	とりにく、あぶらあげ		にんじん	しいたけ、ねぶかねぎ	さとう			
			豆乳プリンタルト	とうにゅう				さとう、こめこ	あぶら		
27	火		食パン		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	779 36.7 37.2	
			メイプルジャム					メイプルジャム			
			鯖のレモンソース	さわら			レモンかじゅう	かたくりこ、さとう	あぶら		
			コールスローサラダ	ハム		にんじん	コーン、キャベツ	さとう	ソイグ マネー		
			ABCスープ	ベーコン、だいず		ほうれんそう	にんにく、セロリー、たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル		
28	水		給食はありません								
29	木		麦ごはん					こめ、むぎ		723 33.5 31.7	
			鶏肉のねぎみそ焼き	とりにく、みそ			ねぶかねぎ、にんにく、しょうが	さとう			
			千草和え	あぶらあげ		にんじん、こまつな	キャベツ	しらたき、さとう	ごまあぶら		
			かきたま汁	とうふ、たまご		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、えのきたけ	かたくりこ			
30	金		麦ごはん					こめ、むぎ		725 30.2 27.3	
			あじフライ	あじ				こむぎこ、パンこ	あぶら		
			ごま和え			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			肉団子入りみそ汁	とうふ、みそ、とりにく、だいず			もやし、ねぶかねぎ	じゃがいも、こむぎこ			

新茶の季節です！～5月2日は、「八十八夜」～



「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。

1日の給食では、沼津市産のお茶を使用した塩唐揚げを提供します！！



茶摘みの季節です

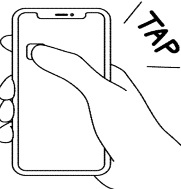
HP



感想等



ありがとうございます



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