



5月分

予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価		
	主食	牛乳	おかず	あか 血や肉をつくる	き 力や熱になる	みどり 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
7(水)	ごもくうどん		ささかまのおちやのはあげ こまつなともやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ささかまほこ	うどん さとう あぶら こむぎこ こま	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ こまつな きゃべつ もやし	587	24.0	
8(木)	ごはん		にくどうふ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん たまねぎ しらたき しょうが ながねぎ もやし だいこん こまつな	540	21.9	
9(金)	くろパン		マカロニサラダ キャベツとにくだんこのスープ	ぎゅうにゅう にくだんご	パン さとう あぶら はるさめ マカロニ	にんじん きゃべつ たまねぎ こまつな ながねぎ きゅうり コーン	604	20.5	
12(月)	なめし		さばのしおやき わかめとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さば きざみこんぶ わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま じゃがいも	にんじん しょうが こまつな たまねぎ ながねぎ	654	26.2	
13(火)	ごはん		かつおのりょうしあげ わかたけに カラマンダリン	ぎゅうにゅう かつお とりにく かまぼこ わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん たけのこ ぶき こんにゃく きぬさや カラマンダリン	599	29.9	
14(水)	フラワーロール		まめとソーセージのトマトに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう レバー&ウインナー ひよこまめ チーズ かいそうミックス	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しめじ トマト だいこん きゅうり コーン	592	21.6	
15(木)	ちゅうかどん		あおのりポテト アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらのたまご あおのり	こめ あぶら てんぷん じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ ちんげんさい ほししいたけ	591	22.6	
16(金)	もぶりごはん		がんす みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ がんす とうふ みそ	こめ さとう あぶら さといも	にんじん ごぼう かんぴょう たけのこ だいこん ながねぎ こんにゃく	667	27.2	
19(月)	かんとんめん		あげしゅうまい ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく きくらげ しゅうまい わかめ	ちゅうかめん さとう あぶら てんぷん ごま	にんじん しょうが はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん	653	27.4	
20(火)	ごはん		ぶたにくとなまあげのみそに こまつなとキャベツのおひだし	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ながねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	590	24.8	
21(水)	おやこどん		だいずとごさかなのからあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず かえりにぼし	こめ さとう あぶら てんぷん	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	630	27.9	
22(木)	ごはん		しんじゃがのそぼろに こまつなとわかめのサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも てんぷん	にんじん たまねぎ しょうが こまつな だいこん きゅうり コーン みかん	594	20.5	
23(金)	カレーライス		てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	こめ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん れんこん しょうが	628	20.8	
26(月)	ピースごはん		メルルーサのしんたまソースがけ とんじる	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら てんぷん じゃがいも	にんじん グリーンピース にんにく たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ こまつな	611	25.2	
27(火)	あげパン		とうふのスープに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたてかばしら	パン さとう あぶら てんぷん	にんじん たまねぎ かぶ こまつな キャベツ きゅうり	544	22.6	
28(水)	チキンライス		わかさぎのかりかりフライ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく わかさぎ ひじき	こめ さとう あぶら バター	にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり だいこん トマト	580	22.6	
29(木)	ごはん		じゃがいものにくみそソース こしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな もやし だいこん コーン	573	20.6	
30(金)	ごはん		しせんとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら てんぷん はるさめ ごま ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	568	21.5	
・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。							平均 栄養量	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 23.8 g

5月5日は「こどもの日」です



空に鯉のぼりをあげたり、五月人形や鎧兜を飾ったり、かしわもちを食べたりしますね。
こどもの日は、こどもを大事にし、こどもの幸せを祈る大切な日です。日本では平安時代から
今も受け継がれています。

「かしわもち」はこどもの日を祝う代表的なお菓子です。おもちを巻くかしわの葉は、むかし
から神聖な樹として祭られてきました。また、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから
縁起物として広まっていきました。(厚生労働省より)

