

# 5月きゅうしよくこんだて



小  
給食回数  
21回

A  
地区

## 「食育タイム」について

今月から献立表に「食育タイム」のマークがある日は、食べ物やその栄養、食事のマナーなどを学ぶことができる資料を準備しています。給食時間などに各クラスで動画を見て、食について学んでいきましょう！

よくかんで  
たべましょう！

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
		<p>1 エネルギー 571Kcal たんぱく質 23.7g しじふ 15.0g</p> <p>お茶ばっば 野菜のおかゆ炒め 白身魚のみそマヨネーズ焼き ごはん きのこ汁</p>	<p>2 エネルギー 707Kcal たんぱく質 27.1g しじふ 23.4g</p> <p>かしわもち 野菜のごま和え 鶏肉の竜田揚げ ごはん 具だくさんすまし汁</p>	<p>3</p> <p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p>
<p>6 ふりかえきゅうじつ 振替休日 5/5(日)は こどもの日</p> <p>子どもたちの健やかな成長を願って、こいのぼりをかざり、ちまきや柏もちを食べてお祝します。柏は、新しい芽が出てから古い葉が落ちるため、「跡継ぎが絶えない」という縁起のよい木とされています。</p>	<p>7 エネルギー 676Kcal たんぱく質 30.7g しじふ 29.6g</p> <p>どんかつソース ブロッコリー メンチカツ 食パン 野菜スープ</p>	<p>8 エネルギー 674Kcal たんぱく質 20.3g しじふ 22.0g</p> <p>グリーンサラダ かけてたべる むぎ麦ごはん ハヤシライス ルウ</p>	<p>9 エネルギー 662Kcal たんぱく質 27.6g しじふ 19.7g</p> <p>ひじきの炒め物 さばのみそ煮 ごはん さわわん沢煮椀</p>	<p>10 エネルギー 668Kcal たんぱく質 25.9g しじふ 18.8g</p> <p>ヨーグルト 切り干し大根のサ かけてたべる むぎ麦ごはん 南関揚げ丼 具</p>
<p>13 エネルギー 615Kcal たんぱく質 23.5g しじふ 16.5g</p> <p>いんげんのごま和え うめいしの梅煮 ごはん 野菜のみそ汁</p>	<p>14 エネルギー 664Kcal たんぱく質 23.8g しじふ 29.8g</p> <p>すいか ツナマヨサラダ はさんでたべる セルフサンド ミネストローネ</p>	<p>15 エネルギー 592Kcal たんぱく質 21.9g しじふ 18.1g</p> <p>シークワーサーゼリー マーマーチャップル ジュシー もずくと卵のスープ</p>	<p>16 エネルギー 632Kcal たんぱく質 22.6g しじふ 17.3g</p> <p>こまつな小松菜ののり和え ちくまや千草焼き いっもより少なめ 小ごはん きつねうどん</p>	<p>17 エネルギー 674Kcal たんぱく質 27.3g しじふ 19.3g</p> <p>キャベツの昆布和え きびなのチーズ揚げ ざっく雑穀ごはん ぶたじる豚汁</p>
<p>いwashimisoぎゅうにゅう こめごまさとうじゃがいも いんげんにんじんたまねぎねぎ</p>	<p>ツナチーズガルパンまめぎゅうにゅう パンマヨネーズマカロニじゃがいも キャベツにんじんトマトセロリーすいか</p>	<p>ぶたにくたまごもずくとうふぎゅうにゅう こめあぶらさとう しょうがにんじんもやしにらシークワーサー</p>	<p>たまごあぶらあげのりぎゅうにゅう こめうどんさとう たまねぎこまつなにんじんほうれんそう</p>	<p>きびなごチーズぶたにくこんぶとうふ こめざっくこむぎあぶらじゃがいも パセリキャベツにんじんごぼうこねぎ</p>
<p>20 エネルギー 581Kcal たんぱく質 21.4g しじふ 11.7g</p> <p>にく肉じゃが ごはん かき玉汁</p>	<p>21 エネルギー 624Kcal たんぱく質 22.1g しじふ 23.4g</p> <p>ブロッコリーのサラダ あげパン カレースープ</p>	<p>22 エネルギー 645Kcal たんぱく質 20.7g しじふ 17.3g</p> <p>ムースまたはみかんゼリー 豚肉のオイスターソース炒め ごはん ワンタン汁</p>	<p>23 エネルギー 610Kcal たんぱく質 22.6g しじふ 17.2g</p> <p>野菜の炒め物 あじフライ ごはん なすのみそ汁</p>	<p>24 エネルギー 637Kcal たんぱく質 23.5g しじふ 21.7g</p> <p>野菜のアーモンドサラダ むぎ麦ごはん マーボー豆腐</p>
<p>ぎゅうにくたまごぎゅうにゅう こめじゃがいもあぶらさとうでんぶんにんじんたまねぎにんじんいんげんこまつな</p>	<p>ぎゅうにくハムきなごぎゅうにゅう パンこむぎこじゃがいもあぶらさとうにんじんたまねぎコーンブロッコリー</p>	<p>ぶたにくぎゅうにゅう こめワンタンごまあぶらしょうがたまねぎチンゲンサイにんじん</p>	<p>アジみそわかめぎゅうにゅう こめむぎこむぎあぶらキャベツにんじんなすたまねぎねぎ</p>	<p>ぶたにくとうふハムみそぎゅうにゅう こめむぎアーモンドごまあぶらさとうキャベツにんじんたまねぎもやし</p>
<p>27 エネルギー 621Kcal たんぱく質 23.3g しじふ 17.2g</p> <p>ぎょうざ むぎ麦ごはん はっほうさい八宝菜</p>	<p>28 エネルギー 675Kcal たんぱく質 23.5g しじふ 23.7g</p> <p>あまおうジャム ツナサラダ しょう小パン スパゲティナポリタン</p>	<p>29 エネルギー 672Kcal たんぱく質 23.5g しじふ 17.6g</p> <p>フルーツヨーグルト かけてたべる むぎ麦ごはん キーマカレー ルウ</p>	<p>30 エネルギー 636Kcal たんぱく質 24.2g しじふ 19.6g</p> <p>じゃあちゃんどうふ家常豆腐 ごはん ちゅうか中華コーンスープ</p>	<p>31 エネルギー 641Kcal たんぱく質 25.4g しじふ 18.3g</p> <p>ぶたにくたいすいそに豚肉と大豆の磯煮 ごはん きのこのみそ</p>
<p>ぶたにくいかえびぎゅうにゅう こめむぎこむぎあぶらさとうでんぶんにんじんたまねぎもやしキャベツ</p>	<p>ベーコンツナぎゅうにゅう パンスパゲティあぶらさとうジャムたまねぎピーマンキャベツきゅうり</p>	<p>ぎゅうにくぶたにくヨーグルトぎゅうにゅう こめむぎこむぎあぶらさとうたまねぎにんじんえりんぎパインもも</p>	<p>ぶたにくあつあげたまごぎゅうにゅう こめあぶらさとうごまあぶらでんぶんこまつなにんじんたけのこえのきたけ</p>	<p>ぶたにくたいすいひじきあぶらあげみそ こめじゃがいもあぶらさとうにんじんしめじえのきたけたまねぎこねぎ</p>