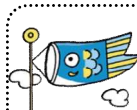



# 5月きゅうしよくこんだて




小  
給食回数  
21回

B  
地区

## 「食育タイム」について

こんげつ こんだてひょう  
今月から献立表に  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  
食べましょう！

水曜日	木曜日	金曜日
<p>1 エネルギー 707Kcal たんぱく質 27.1g しじみ 23.4g</p> <p>野菜のごま和え</p> <p>かしわもち</p> <p>とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>具ださんすまし汁</p>	<p>2 571Kcal 23.7g 15.0g</p> <p>お茶ぼっば</p> <p>野菜のおかひ炒め</p> <p>白身魚のみそ マヨネーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>きのこ汁</p>	<p>3</p> <p>けんほうきねんび 憲法記念日</p> 

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>6 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> <p>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いします。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 662Kcal 27.6g 19.7g</p> <p>ひじきの炒め物</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮碗</p>	<p>8 676Kcal 30.7g 29.6g</p> <p>みかソース</p> <p>ブロッコリー</p> <p>メンチカツ</p> <p>食パン</p> <p>野菜スープ</p>	<p>9 668Kcal 25.9g 18.8g</p> <p>ヨーグルト</p> <p>切り干し大根のサラダ</p> <p>かけてたべる</p> <p>むぎ麦ごはん</p> <p>南関揚げ丼</p> <p>具</p>	<p>10 674Kcal 20.3g 22.0g</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>かけてたべる</p> <p>むぎ麦ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ルウ</p>
<p>13 674Kcal 27.3g 19.3g</p> <p>キャベツの昆布和え</p> <p>きびなごのチーズ揚げ</p> <p>ぞっこ雑穀ごはん</p> <p>ぶたじる豚汁</p>	<p>14 592Kcal 21.9g 18.1g</p> <p>シークワサーゼリ</p> <p>マーミナーチャンプル</p> <p>ジュシー</p> <p>もずくと卵のスープ</p>	<p>15 624Kcal 22.1g 23.4g</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>あげパン</p> <p>カレースープ</p>	<p>16 641Kcal 25.4g 18.3g</p> <p>ぶたにく だいず いそに 豚肉と大豆の燗煮</p> <p>ごはん</p> <p>きのこのみそ汁</p>	<p>17 632Kcal 22.6g 17.3g</p> <p>こまつな 小松菜ののり和え</p> <p>ちくさや 千草焼き</p> <p>しょうこごはん</p> <p>きつねうどん</p>
<p>20 615Kcal 23.5g 16.5g</p> <p>いんげんのごま和え</p> <p>いすしの梅煮</p> <p>ごはん</p> <p>野菜のみそ汁</p>	<p>21 645Kcal 20.7g 17.3g</p> <p>ムース</p> <p>みかんゼリー</p> <p>豚肉のオイスターソース炒め</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン汁</p>	<p>22 スライスチーズ</p> <p>すいか</p> <p>ツナマヨサラダ</p> <p>はさんでたべる</p> <p>セルフサンド</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>23 581Kcal 21.4g 11.7g</p> <p>にくじゃが</p> <p>ごはん</p> <p>かき玉汁</p>	<p>24 621Kcal 23.3g 17.2g</p> <p>ぎょうざ</p> <p>むぎ麦ごはん</p> <p>ほうほうさい 八宝菜</p>
<p>27 637Kcal 23.5g 21.7g</p> <p>野菜のアモンドサラダ</p> <p>むぎ麦ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>28 672Kcal 23.5g 17.6g</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>かけてたべる</p> <p>むぎ麦ごはん</p> <p>キーマカレー</p> <p>ルウ</p>	<p>29 675Kcal 23.5g 23.7g</p> <p>あまおうジャム</p> <p>ツナサラダ</p> <p>しょうこ小パン</p> <p>スパゲティボリタン</p>	<p>30 わしょひ 和食の日</p> <p>野菜の炒め物</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>なすのみそ汁</p>	<p>31 636Kcal 24.2g 19.6g</p> <p>じゃあちゃんどうぶ 家常豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか 中華コーンスープ</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>ぎゅうにくぶたにくヨーグルトぎゅうにゅう こめむぎこむぎこあぶらさとう たまねぎにんじんえりんぎパンもも</p>	<p>ベーコン ツナ ギゅうにゅう 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>アジみそわかめぎゅうにゅう こめむぎこあぶら 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>

◎学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。