

5月 きゅうしよくこんだて



小 給食回数 18回 地区 A

5月5日は 端午の節句

こどもの日には、子供たちの健やかな成長を願って、鯉のぼりを飾り、ちまきや柏餅を食べしてお祝いします。給食では1日に、鯉のぼりにちなんで、小さなたいやきを付けました。空に泳ぐ鯉のぼりを思い浮かべて、たいやきを食べてくださいね。



成長期に必要な栄養をとろう!

成長期は、命を守ったり活動したりするだけでなく、成長するために、エネルギーやたんぱく質、カルシウム、鉄を多くとる必要があります。



金曜日	
1	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 26.6 g しじふ 23.2 g

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	7 お茶ばっば 野菜の含め煮 ごはん きぼだいこん 切り干し大根のみそ汁	8 きびなごの甘酢がらめ きゅうりの昆布あえ ごはん たまじる かき玉汁
11 五色あえ 小ごはん きつねうどん	12 ピカソソース メンチカツ パン コーンスープ	13 ひじきの炒め物 ごはん さばのみそ煮 きのこ汁	14 グリーンサラダ かけてたべる おぎ 麦ごはん ハヤシライス ルー	15 マーミナーチャンブル ジューシー たまじり 卵入りもずく汁
こめ うどん さとう ごまあぶら あぶらあげ いか やきぶた ぎゅうにゅう たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ	パン ばんこ こむぎこ あぶら ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ コーン パセリ	こめ ふ さとう あぶら さば あぶらあげ ひじき みそ ぎゅうにゅう にんじん しょうが こんやく しいたけ えのき	こめ むぎ こむぎこ パター さとう ぎゅうにく なまクリーム ぎゅうにゅう キャベツ きゅうり セロリー しめじ	こめ でんぷん さとう あぶら ぶたにく とうふ ベーコン たまご もずく しょうが もやし ニら ねぎ しいたけ
18 いんげんソテー ハンバーグ (トマトソース) ごはん 野菜スープ	19 セレクト給食 ブロッコリーのサラダ あげパン 肉団子のスープ	20 食育の日 野菜のゆかり和え ごはん いわしのかば焼き ごま汁	21 セレクト給食 いちごゼリー または ムース ごはん 豚キムチ さんすうたん 三絲湯	22 中華サラダ 雑穀ごはん マーボーなす
こめ じゃがいも パター あぶら ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう いんげん コートトマト えのき しめじ	パン こむぎこ あぶら さとう ハム ミルク きなこ ぎゅうにゅう ブロッコリー ごぼう たまねぎ こまつな	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう いわし ぶたにく たまご ぎゅうにゅう キャベツ きゅうり チンゲンサイ たけのこ	こめ はるさめ ごまあぶら さとう ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう にら にんじん キムチ しめじ しいたけ	こめ ぎょくでんぷん ごまあぶら ぶたにく ツナ わかめ あかみそ なす にんにく しょうが しいたけ
25 ソイぎょうぎ ごはん はっほうさい 八宝菜	26 すいか ドレッシングサラダ ミルク小パン スパゲティボリタン	27 ブロッコリー ごはん 白身魚のみそ マヨネーズ焼き まめ 豆のクリームスープ	28 フルーツヨーグルト かけてたべる おぎ 麦ごはん キーマカレー ルー	29 きぼだいこんにのき 切り干し大根の煮物 あじフライ ごはん じゃがいものみそ汁
こめ むぎでんぷん こむぎこ あぶら ぶたにく いか えび だいず ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ もやし キャベツ	パン スパゲティ あぶら さとう ベーコン ハム ぎゅうにゅう たまねぎ ピーマン トマト すいか	こめ ノンエッグマヨ あぶら ホキ ベーコン なまクリーム しろいんげんまめ たまねぎ こまつな にんじん	こめ むぎ こむぎこ さとう ぎゅうにく ぶたにく だいず ヨーグルト ピーマン エリンギ みかん パイン もも	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう あじ あぶらあげ わかめ あかみそ にんじん いんげん たまねぎ ねぎ