

5月 きゅうしよくこんだて



小 B
給食回数 18回 地区

5月5日は 端午の節句

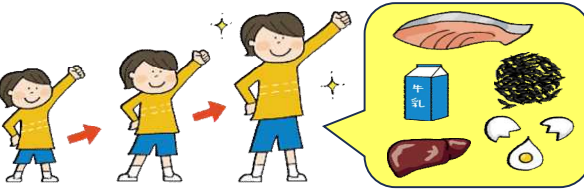
こどもの日には、子供たちの健やかな成長を願って、鯉のぼりを飾り、ちまきや柏餅を食べしてお祝いします。給食では1日に、鯉のぼりにちなんで、小さなたいやきを付けました。

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はなく、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
プ子たいやき	
野菜の炒め物	鶏肉の竜田揚げ
いつもより少なめ	具だくさんすまし汁
小ごはん	

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 きぼだいこんの切り干し大根のみそ汁	8 五色和え きつねうどん いつもより少なめ 小ごはん
11 きびなごの甘酢がらめ きゅうりの昆布和え ごはん かき玉汁	12 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 ルー	13 どんかつソース せん線キャベツ パン コンスープ	14 マーミナーチャンブル ジュシー たまごいりもずく汁	15 ひじきの炒め物 さばのみそ煮 ごはん きのこ汁
18 セレクト給食 いちごゼリー または ムース ぶた豚キムチ ごはん さんすうたん三絲湯	19 食育の日 野菜のゆかり和え いわしのかば焼き ごはん ごもくじる五目汁	20 セレクト給食 ブロッコリーのサラダ あげパン にくだんご肉団子のスープ	21 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	22 ソイぎょうぎ むぎ麦ごはん ほっほうさい八宝菜
25 中華サラダ 雑穀ごはん マーボーなす	26 ブロッコリー しろみぎかな白身魚のみそマヨネーズ焼き ごはん まめ豆のクリームスープ	27 すいか ドレッシングサラダ ミルクパン スパゲティポリタン	28 きぼだいこんの切り干し大根の煮物 あじフライ ごはん じゃが芋のみそ汁	29 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 ルー
こめ でんぶん ごま さとう あぶら きびなご たまご こんぶ ぎゅうにゅう きゅうり たまねぎ こまつな しいたけ	こめ むぎ こむぎこ バター 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	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 でんぶん 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	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 こんにやく しいたけ えのき
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 こむぎこ でんぶん 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	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 じゃがいも バター 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 コントマト えのき しめじ	こめ むぎ でんぶん 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
こめ ぎっく でんぶん 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	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	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 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 あおさ みそ にんじん いんげん たまねぎ ねぎ	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