

# 5月 献立表

令和元年

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
7(火)	だげのこご飯 牛乳(ぎゅうにゅう) 豆アジの唐揚げ いも小松菜のみそ汁 柏餅	ぎゅうにゅう あぶらあげ 能登産豆アジ わかめ	だげのこ にんじん こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも	804	22.5	17.9	2.7
8(水)	麦ごはん 牛乳 韓国風すき焼 コーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく 焼きとうふ ハム	たまねぎ にら ねぎ はくさい しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ にんじん コーン オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こまあぶら	719	25.9	20.0	2.0
9(木)	ごはん 牛乳 鮭ときのこのみそマヨネーズ焼き フロッコリーのちゅうか和え チンゲン菜の卵スープ	ぎゅうにゅう ぎんざけ かに かまぼこ とうふ たまご	たまねぎ まいわけ しめじ エリンギ えのき フロッコリー もやし しょうが チンゲンサイ にんじん きくらげ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら かたくりこ	797	35.6	24.3	3.6
10(金)	麦ごはん 牛乳 コロック コールスローサラダ 小松菜としめじのみそ汁	ぎゅうにゅう チーズ ハム あぶらあげ	にんじん きゅうり キャベツ コーン こまつな ねぎ しめじ じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう ばんこ	745	22.6	21.8	2.2
13(月)	親子丼 牛乳 春野菜としらすのさっぱりサラダ はんぺんのすまし汁	ぎゅうにゅう ちくわとり もも肉 たまご しらす はんぺん とうふ	たまねぎ こまつな ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん えのき みつば	こめ むぎ しらす 三温糖 あぶら ごまあぶら さとう	737	32.8	19.2	3.4
14(火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 切干し大根の煮物 茗竹汁	ぎゅうにゅう とりむね肉 さつまあげ わかめ	だいこん にんじん さやいんげん しいたけ しょうが たげのこ こまつな	こめ むぎ かたくりこ 米粉 じゃがいも 三温糖 ごま あぶら	780	28.6	21.1	2.7
15(水)	麦ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう 鶏にく 豚にく ハム とうふ ベーコン	たまねぎ ビーマン しめじ きゅうり りんご フロッコリー にんじん チンゲンサイ えのき ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	778	27.2	23.1	3.2
16(木)	麦ごはん 牛乳 焼きギョーザ 五目ナムル とろみスープ	ぎゅうにゅう ひじき とうふ	もやし きゅうり にんじん コーン たげのこ はくさい きくらげ	こめ むぎ さとう ごま あぶら かたくりこ	649	20.7	14.8	1.8
17(金)	食パン 牛乳 ミートソースパグティ 春のポトフ	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 チーズ ウィンナー レンズまめ	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム しめじ キャベツ アスパラガス	パン スパグティ あぶら さとう じゃがいも パター	822	34.2	25.0	4.4
20(月)	ごはん 牛乳 ささみフライ 高野豆腐とふきの煮物 小松菜とじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりささみ たまご とうふ	にんじん ぶき しいたけ こまつな ねぎ ごぼう	こめ むぎ はくりぎこ パン粉 あぶら しらす さとう じゃがいも	776	33.2	19.6	2.3
21(火)	ごはん 牛乳 魚の野菜あんかけ にんじんとわかめの酢の物 厚揚げとしめじのみそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ あつあげ	たまねぎ 赤ビーマン チンゲンサイ しいたけ だいこん にんじん レモン 果汁 こまつな しめじ もやし	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	819	30.5	27.3	2.9
22(水)	麦ごはん 牛乳 五目煮豆 白菜のピーナツ和え たまごと玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう だいす とり もも肉 たまご	にんじん ごぼう はくさい こまつな もやし キャベツ たまねぎ しめじ	こめ むぎ こんにやく さとう ピーナツ	670	25.2	15.7	2.2
23(木)	ごはん 牛乳 中華サラダ 八宝菜	ぎゅうにゅう 豚もも いか とうすら たまご	きゅうり にんじん キャベツ たげのこ はくさい もやし チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	706	25.5	15.0	2.3
24(金)	チキンカレーライス 牛乳 グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりもも肉 ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ りんご フロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら	812	24.8	22.6	3.2
27(月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 チーズはんぺんフライ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう チーズ はんぺん 鶏ひき肉 蒸しかまぼこ ハム ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ えだまめ	こめ むぎ じゃがいも 三温糖 あぶら さとう ばんこ	803	24.9	21.7	2.1
28(火)	麦ごはん 牛乳 スパニッシュオムレツ 切干大根のゴマネーズ和え わかめスープ	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ビーマン だいこん キャベツ きゅうり コーン ねぎ えのき	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ ごま	830	31.8	26.4	2.9
29(水)	麦ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと青菜の和え物 バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ シーチキン	たまねぎ にんじん ねぎ さやえんどう もやし こまつな パナナ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	756	29.5	19.5	1.4
30(木)	チキンライス 牛乳 フルーツサラダ ベーコンスープ	ぎゅうにゅう とりむね肉 たまご ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん もも りんご チンゲンサイ しいたけ	こめ むぎ マーガリン あぶら オリーブ油 じゃがいも	782	27.4	22.8	2.6
31(金)	ごはん 牛乳 酢豚 カニカマとレタスのスープ ゴールドキウイ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうすら たまご かに かま	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン しいたけ キャベツ だいこん ゴールドキウイ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	858	28.6	26.5	2.9

\* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

今月の平均値	771	28.0	21.3	2.7
栄養基準量	820	30	23~27	3.0未満

改元&子どもの日  
おめでとう給食

〇〇給食  
"アスパラガス"

陸上大会

〇〇給食  
"フロッコリー"

ほっと お茶はいかが？



季節のたより

♪～夏も近づく八十八夜(はちじゅうはちや)ではじまる歌をしっていますか？  
「八十八夜」は季節のうつりかわりをあらわす言葉です。  
この日が、農家さんが種まきなどの仕事を始めるのにちょうどいいころ、とされています。  
お茶も、八十八夜のころから収穫がはじまります。その年、最初につままれた葉でいれる新茶を飲むと、病気にならない、といわれているとか。  
今年の八十八夜は、5月2日。あまりお茶を飲まない人も、お茶をのんでほっこりするのはいかが？

