

* 5月のこんだて予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量		
2日 端午の節句給食		3日		4日		5日		6日			
たけのごはん	エネルギー 928kcal	こんだて名	エネルギー kcal	<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>・ 今月予定している地場産物は… 「きゅうり、キャベツ、ふき、たけのこ、スナッフえんどう、かたは、わらび、ぜんまい、さつまいも、しいたけ、いか、米、米粉」です。</p> </div>				ごはん	エネルギー 700kcal		
牛乳	P: 29.5g		P:たんぱく質					牛乳	P: 26.1g		
メンチカツ	F: 26.9g		F: 脂質					とり団子なべ	F: 17.0g		
きざみづけ	食塩: 2.6g		食塩					もやしの甘酢あえ	食塩: 3.1g		
みそ汁・かしわもち		熱や力の元になる食品						フルーツ			
ごはん 白麦 さとう 米粉 かたくり粉		熱や力の元になる食品						ごはん かたくり粉 糸こんにゃく さとう			
パン粉 小麦粉 コーンフラワー 油		体をつくる食品						ごま			
油揚げ ぶた肉 とり肉 絹ごし豆腐		体をつくる食品						とりひき肉 たまご 木綿とうふ ちくわ			
牛乳		体の調子を整える食品						油揚げ 牛乳			
にんじん こまつな たけのこ キャベツ		体の調子を整える食品						にんじん しょうが はくさい えのきだけ			
えだまめ きゅうり しいたけ		体の調子を整える食品						ねぎ もやし きゅうり いちご			
9日		10日		11日		12日		13日			
ごはん	エネルギー 836kcal	ごはん	エネルギー 827kcal	カレーライス	エネルギー 946kcal	食パン・チョコクリーム	エネルギー 793kcal	そばろごはん	エネルギー 893kcal		
牛乳	P: 33.6g	牛乳	P: 34.4g	牛乳	P: 29.8g	牛乳	P: 32.8g	牛乳	P: 33.5g		
さばのみそ煮	F: 27.1g	若鶏のから揚げ	F: 26.2g	マゼドアンサラダ	F: 31.8g	手作りコロッケ	F: 35.9g	五月汁	F: 23.6g		
ほうれん草のごまあえ	食塩: 2.5g	切干大根の炒め煮	食塩: 2.4g	とけないアイス風デザート	食塩: 2.7g	ポイルブロッコリー	食塩: 3.4g	フルーツカクテル	食塩: 2.0g		
豚汁		みそ汁				ちゃんぽんスープ					
ごはん さつまいも こんにゃく さとう		ごはん かたくり粉 小麦粉 じゃがいも		ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ		食パン チョコクリーム じゃがいも さとう		ごはん 白麦 さとう いちごゼリー			
かたくり粉 ごま		さとう 油		さとう 水あめ 油 大豆バター		小麦粉 パン粉 油		ぶどうゼリー 油			
さば切身 ぶた肉 焼豆腐 牛乳		とり肉 さつま揚げ 油揚げ ひじき		ぶた肉 ハム チーズ 脱脂粉乳 たまご		ぶた肉 大豆ミンチ たまご かつお節		とりひき肉 大豆ミンチ たまご 油揚げ			
		わかめ 牛乳		生クリーム 牛乳		なると 牛乳		牛乳			
ほうれん草 にんじん もやし ごぼう		にんじん いんげん 切干大根 にんにく		にんじん ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ		にんじん ブロッコリー こまつな 玉ねぎ		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ たけのこ ふき			
だいこん ねぎ		しいたけ		しょうが にんにく キャベツ りんご コーン		キャベツ もやし たけのこ しめじ		しいたけ スナッフえんどう パイン缶 もも缶 みかん缶			
16日		17日		18日		19日		20日			
ごはん	エネルギー 865kcal	ごはん	エネルギー 865kcal	ごはん	エネルギー 825kcal	山菜ごはん	エネルギー 775kcal	<div style="text-align: center;"> <p>全能登陸上競技大会</p> <p>給食なし</p> </div>			
牛乳	P: 35.8g	牛乳	P: 28.0g	牛乳	P: 35.9g	牛乳	P: 33.3g				
マーボー豆腐	F: 25.7g	煮込みハンバーグ	F: 26.7g	いりどり	F: 22.0g	いかのかりん揚げ	F: 22.6g				
パンサンスー	食塩: 2.2g	フライドポテト	食塩: 2.6g	チーズ納豆	食塩: 2.8g	塩昆布あえ	食塩: 2.2g				
ごはん はるさめ かたくり粉 油 ごま油		ごはん じゃがいも かたくり粉 米粉		ごはん こんにゃく さとう 油 ごま		ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう					
ごま		さとう 大豆バター 油		油 ごま		油 ごま					
ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿とうふ ハム		ぶたひき肉 大豆たんぱく たまご 牛乳		とり肉 ちくわ なつとう チーズ 牛乳		油揚げ いか 木綿とうふ 塩昆布					
錦糸卵 牛乳				牛乳		牛乳					
にんじん いら 玉ねぎ しいたけ しょうが		にんじん チンゲン菜 パセリ 玉ねぎ		にんじん いんげん こまつな しいたけ		にんじん ほうれん草 ぜんまい わらび					
にんにく ねぎ キャベツ きゅうり		エリンギ コーン きくらげ		ごぼう れんこん たけのこ パナナ		かたは しょうが キャベツ きゅうり なめこ					
23日		24日		25日		26日				27日	
ごはん	エネルギー 795kcal	ごはん	エネルギー 954kcal	チキンライス	エネルギー 702kcal	きな粉揚げパン	エネルギー 723kcal			ごはん	エネルギー 864kcal
牛乳	P: 31.1g	牛乳	P: 40.2g	牛乳	P: 26.4g	牛乳	P: 29.5g	牛乳	P: 33.8g		
豚肉と厚揚げのみそ炒め	F: 26.7g	八宝菜	F: 26.6g	わかめとツナのサラダ	F: 18.5g	煮込みうどん	F: 28.3g	魚のみそ香り揚げ	F: 32.0g		
かみかみサラダ	食塩: 2.0g	大豆と小魚のごまからめ	食塩: 2.9g	チンゲン菜のスープ	食塩: 3.3g	ホロホロあえ	食塩: 3.7g	ひじきの炒め煮	食塩: 2.2g		
ごはん さとう 油 ノンエッグマヨネーズ		ごはん さつまいも かたくり粉 さとう		ごはん 白麦 さとう 大豆バター 油		コッペパン うどん さとう 油 ごま		ごはん じゃがいも 米粉 さとう 油			
ごま		油 ごま油 ごま		ごま油							
ぶた肉 厚揚げ さきいか 牛乳		ぶた肉 いか うずら卵 かえり煮干し		とり肉 絹ごし豆腐 ツナ缶 わかめ		きな粉 とり肉 油揚げ たまご 牛乳		さば切身 大豆 油揚げ ひじき 牛乳			
		大豆 牛乳		牛乳							
にんじん ビーマン しょうが キャベツ もやし		にんじん ほうれん草 たけのこ しいたけ		にんじん チンゲン菜 玉ねぎ コーン		にんじん こまつな しいたけ ねぎ		にんじん いんげん こまつな しょうが			
しいたけ たけのこ ごぼう きゅうり コーン		玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく		グリーンピース キャベツ きゅうり しいたけ		もやし		だいこん			
30日		31日		中学生の食事摂取基準は…		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「たんごの節句」と「かしわもち」</p> <p>5月5日の「たんごの節句」の行事食のひとつに、「かしわもち」があります。「かしわもち」は、あんの入ったもちを、かしわの木の葉で包んだものです。</p> <p>かしわの木の葉は、新しい葉（新芽）が出るまで、古い葉が落ちないことから、「後つぎがいなくなる」という、えんぎのよいものとされていました。そのことから、その葉を使った「かしわもち」は、えんぎものとして食べられ、子どもの健やかな成長への願いが、こめられています。</p> </div>					
ごはん	エネルギー 748kcal	ごはん	エネルギー 762kcal	エネルギー	830Kcal						
牛乳	P: 32.1g	牛乳	P: 31.9g	たんぱく質	摂取エネルギー量の13%~20%						
ホイコーロー	F: 21.2g	鮭のマヨネーズ焼き	F: 20.5g	脂質	摂取エネルギー量の20%~30%						
にら卵スープ	食塩: 2.4g	お浸し	食塩: 2.0g	食塩	2.5g未満						
フルーツ		スナッフえんどうのみそ汁									
ごはん かたくり粉 油 ごま油		ごはん じゃがいも 油 マヨネーズ									
ぶた肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳		さけ切身 かつお節 油揚げ 牛乳									
にんじん ビーマン いら キャベツ 玉ねぎ		にんじん スナッフえんどう ほうれん草									
たけのこ しょうが にんにく きくらげ オレンジ		玉ねぎ しめじ コーン キャベツ しいたけ									

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。