

* 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	
29日		30日		1日		2日		3日		
<p>◎今月予定している地場産物はじゃがいも、きゅうり、たけのこ、干しいたけ、スナップえんどう、トマト、生しいたけ、チンゲン菜、 </p>		<p>【今月の給食】 8日・・・端午の節句給食です。これは子どもの健やかな健康を願う行事で、5月5日を「子どもの日」として国民の祝日になっています。また小木地方ではこの端午の節句に食べられている「べこもち」が給食で出ます。これはもち粉や砂糖で作られたもので、小木から北海道に出稼ぎに行ったときに伝えられました。また名前の由来は端午の節句に牛(べこ)のようにたくましくという意味で作られたそうです。 20日・・・5月1日から新元号に変わりました。この「令和」という元号は万葉集の梅の花がもとになっています。「明日への希望と共に、日本人一人一人が大きな花を咲かせる」とい</p> 								
6日	振替休日	7日	8日 端午の節句給食	9日	10日					
 		カレーライス <small>エネルギー 905kcal</small> 牛乳 <small>P: 27.7g</small> マセドアンサラダ <small>F: 27.9g</small> <small>食塩: 4.1g</small>	たけのこごはん・牛乳 <small>エネルギー 808kcal</small> ししやもの新緑揚げ <small>P: 28.0g</small> ほうれん草のあえ物 <small>F: 19.5g</small> すまし汁 <small>エネルギー 2.9g</small> べこもち <small>食塩: 2.9g</small>	ごはん <small>エネルギー 902kcal</small> 牛乳 <small>P: 27.8g</small> 手づくりコロロケ <small>F: 24.6g</small> ボイルブロッコリー <small>エネルギー 2.4g</small> ワンタンスープ <small>食塩: 2.4g</small>	ごはん <small>エネルギー 926kcal</small> 牛乳 <small>P: 33.1g</small> 干草あえ <small>F: 27.7g</small> すき焼き風煮 <small>エネルギー 3.2g</small>					
		ごはん 白麦 さとう じゃがいも 油 ルウ 牛乳 ぶた肉 ハム チーズ にんじん トマト きゅうり 玉ねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ りんご レーズン	ごはん 白麦 さとう 油 ふ かたくり粉 べこもち 牛乳 こんぶ 油揚げ ししやも たまご 青のり かまぼこ たけのこ にんじん ほうれん草 もやし しめじ 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 さとう 牛乳 ぶた肉 たまご にんじん こまつな ブロッコリー 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん スパゲッティ さとう ふ しらたき 油 牛乳 油揚げ いか 牛肉 とうふ キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ 白菜 ごぼう					
13日	14日	15日	16日	17日						
山菜ごはん・牛乳 <small>エネルギー 863kcal</small> さばのスパイシー揚げ <small>P: 31.1g</small> スナップえんどうの <small>F: 24.6g</small> おかかマヨあえ <small>エネルギー 3.5g</small> 小松菜のみそ汁 <small>食塩: 3.5g</small>	ごはん <small>エネルギー 833kcal</small> いかのチリソース <small>P: 32.6g</small> ブロッコリーのサラダ <small>F: 22.9g</small> 中華スープ <small>エネルギー 3.8g</small> <small>食塩: 3.8g</small>	ビビンバ <small>エネルギー 848kcal</small> 牛乳 <small>P: 28.1g</small> わかめスープ <small>F: 22.8g</small> 杏仁フルーツ <small>エネルギー 2.9g</small> <small>食塩: 2.9g</small>	食パン・牛乳・ジャム <small>エネルギー 794kcal</small> チキンナゲット <small>P: 32.1g</small> そら豆とじゃがいも <small>F: 22.9g</small> のチーズあえ <small>エネルギー 3.5g</small> <small>食塩: 3.5g</small>	ドライカレー <small>エネルギー 789kcal</small> 牛乳 <small>P: 31.7g</small> シーフードサラダ <small>F: 20.7g</small> チンゲン菜のスープ <small>エネルギー 3.6g</small> <small>食塩: 3.6g</small>						
		ごはん さとう かたくり粉 油 マヨネーズ じゃがいも 牛乳 こんぶ さば かとおぶし あつ揚げ みそ 油揚げ ぜんまい ふき にんじん にんにく しょうが えのき スナップえんどう キャベツ こまつな	ごはん 油 かたくり粉 マヨネーズ 牛乳 いか とり肉 たまご 玉ねぎ パセリ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん コーン きくらげ もやし チンゲン菜	ごはん 白麦 さとう ごま 油 牛乳 ぶた肉 油揚げ とうふ 大豆 わかめ にんじん こまつな しょうが にんにく ぜんまい もやし えのき みかん もも パイン	パン じゃがいも さつまいも 米粉 油 バター ジャム 小麦粉 牛乳 とり肉 たまご チーズ にんじん ブロッコリー パセリ 玉ねぎ コーン そら豆 あまなつ	ごはん 白麦 油 バター ルウ 牛乳 ぶた肉 いか ほたて えび とうふ 大豆 にんじん トマト チンゲン菜 ビーマン 生しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン				
20日 令和記念給食	21日	22日	23日	24日						
梅じゃこごはん・牛乳 <small>エネルギー 772kcal</small> ちくわの磯辺揚げ <small>P: 31.1g</small> いかの酢の物 <small>F: 16.8g</small> 五月汁 <small>エネルギー 5.2g</small> 梅ゼリー <small>食塩: 5.2g</small>	ごはん <small>エネルギー 867kcal</small> 牛乳 <small>P: 35.1g</small> トンテキ <small>F: 30.8g</small> ひじきのサラダ <small>エネルギー 2.8g</small> 僧兵汁 <small>食塩: 2.8g</small>	黒豆ごはん <small>エネルギー 860kcal</small> 牛乳 <small>P: 36.3g</small> 椎茸の利休揚げ <small>F: 25.3g</small> おひたし <small>エネルギー 3.4g</small> さつまい <small>食塩: 3.4g</small>	ごはん <small>エネルギー 772kcal</small> 牛乳 <small>P: 27.3g</small> いなりうどん <small>F: 18.4g</small> ホロホロ和え <small>エネルギー 2.9g</small> <small>食塩: 2.9g</small>	ごはん・牛乳 <small>エネルギー 860kcal</small> 甘えんどうとぶた肉の <small>P: 35.9g</small> みそ炒め <small>F: 22.3g</small> 春雨とたまごのスープ <small>エネルギー 2.7g</small> ヨーグルト <small>食塩: 2.7g</small>						
		ごはん さとう 小麦粉 油 牛乳 しらす かとおぶし ちくわ たまご みそ 青のり いか わかめ 油揚げ ぜらチン うめ きゅうり キャベツ たけのこ 生しいたけ ふき にんじん さやえんどう	ごはん さとう かたくり粉 油 マヨネーズ さとうも こんにやく 牛乳 ぶた肉 ひじき ツナ とうふ みそ にんにく きゅうり もやし にんじん れんこん ごぼう だいこん 干しいたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 さつまいも こんにやく 牛乳 黒豆 とり肉 たまご ぶた肉 みそ 生しいたけ キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ	ごはん うどん さとう 油 牛乳 とり肉 油揚げ たまご にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん	ごはん さとう はるさめ 油 牛乳 ぶた肉 あつ揚げ みそ たまご ヨーグルト にんじん スナップえんどう キャベツ こまつな 干しいたけ たけのこ しょうが きくらげ				
27日	28日	29日	30日	31日						
すもう大会 振替休業	親子丼 <small>エネルギー 804kcal</small> 牛乳 <small>P: 29.6g</small> 酢の物 <small>F: 19.8g</small> みそ汁 <small>エネルギー 3.6g</small> 果物(バナナ) <small>食塩: 3.6g</small>	ごはん <small>エネルギー 817kcal</small> 牛乳 <small>P: 31.1g</small> とり肉のレモン煮 <small>F: 25.7g</small> ハーフポテトサラダ <small>エネルギー 3.6g</small> 野菜スープ <small>食塩: 3.6g</small>	ごはん <small>エネルギー 837kcal</small> 牛乳 <small>P: 36.1g</small> いかのかりん揚げ <small>F: 20.1g</small> 中華サラダ <small>エネルギー 3.4g</small> チンゲン菜のスープ <small>食塩: 3.4g</small>	ごはん・牛乳 <small>エネルギー 909kcal</small> ハムエッグ <small>P: 38.5g</small> 五色和え <small>F: 27.2g</small> つみれ汁 <small>エネルギー 3.8g</small> 米粉のカップケーキ <small>食塩: 3.8g</small>						
		ごはん 白麦 さとう じゃがいも マヨネーズ かたくり粉 牛乳 とり肉 たまご わかめ ちくわ とうふ みそ 油揚げ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ こまつな きゅうり チンゲン菜 バナナ	ごはん さとう さつまいも じゃがいも マヨネーズ かたくり粉 牛乳 とり肉 ハム たまご ベーコン しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん こまつな 玉ねぎ	ごはん 米粉 油 はるさめ さとう かたくり粉 牛乳 いか 焼きがた たまご とうふ にんじん キャベツ きゅうり チンゲン菜 コーン 生しいたけ	ごはん さとう ごま油 かたくり粉 米粉 牛乳 ハム 魚のすり身 たまご みそ とうふ こんぶ わかめ パセリ キャベツ にんじん こまつな ねぎ いちご					

☆こんだては、材料や行事などの都合で変わることがあります。