

# 学校給食予定献立表

平成25年5月分

日	献立名	主な食品と体内での働き		欠食
		血や肉、骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	
1 火	たけのこごはん 鮭の塩焼き 牛乳 五色あえ かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 ひじき 小豆	人参 椎茸 長ねぎ たけのこ もやし 小松菜 コーン	米 麦 大豆油 白ごま さとう でんぷん 上新粉
2 木	マーブルトースト ポークピーンズ 牛乳 きのこサラダ	牛乳 大豆 ポーク かまぼこ	人参 玉ねぎ ピーマン トマト えのき草 コーン しめじ 小松菜 シークワサー	小麦粉 ショートニング マーガリン メープルシロップ じゃがいも でんぷん 大豆油
7 火	あわごはん 厚揚げと糸こんにゃくの炒め 牛乳 さばのみそ焼き 梅肉あえ	牛乳 厚揚げ 牛肉 糸けずり節 さば みそ	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 椎茸 糸こんにゃく 生薑 大根 きゅうり 梅肉	米 あわ 大豆油 でんぷん 三温糖
8 水	たらこスパゲティ もずく入り厚焼き卵 牛乳 コーヤーサラダ 冷凍みかん(中学校のみ)	牛乳 たらこ ベーコン 鶏ささみ 卵 もずく ひじき	小松菜 玉ねぎ しめじ 人参 ピーマン ハセリ マッシュルーム にがり きゅうり コーン レモン	スパゲティ オリーブ油 さとう でんぷん 大豆油 マヨネーズ コールスロードレッシング
9 木	あごはん クーリジシ パパイイリチー 牛乳 羊かん天ぷら 果物	豚ロース カステラかまぼこ 卵 シーチキン 厚揚げ	こんにゃく 大根 ねぎ パパイア 人参 果物	米 麦 大豆油 マッシュポテト さとう 紅いも
10 金	ビビンバ(あごはん&肉みそ&ナムル) 牛乳 中華スープ 果物	牛乳 牛挽肉 豚挽肉 大豆 みそ 豚肉 わかめ 卵 絹ごし豆腐	木くらげ 生薑 にんにく もやし 小松菜 人参 椎茸 長ねぎ 果物	米 麦 大豆油 三温糖 ごま油
13 月	あごはん 筑前煮 魚の生薑焼き 牛乳 しらすとアーモンドの油みそ 果物	牛乳 鶏肉 厚揚げ ホキ しらすほし 糸けずり節 みそ	人参 たけのこ ごぼう 大根 れんこん 椎茸 いんげん こんにゃく 生薑 果物	米 麦 大豆油 三温糖 ごま油 アーモンド ごま
14 火	カレーうどん 白菜のおひたし アメリカンドック 牛乳 アーモンドチーズ(中学校のみ)	牛乳 豚肉 なるど巻き 油揚げ しらすほし 豚肉 鶏肉 チーズ(中のみ)	人参 玉ねぎ きゃべつ しいたけ 白菜 チンゲン菜 コーン	うどん カレールー 小麦粉 マーガリン 三温糖 アーモンド(中のみ)
15 水	もずくぞうすい 野菜いため 焼きししゃも 牛乳 焼きいも バナナ(中学校のみ)	牛乳 もずく 豚肉 ツナ ベーコン とうふ ししゃも	人参 山東菜 ねぎ えのき草 椎茸 玉ねぎ きゃべつ もやし たら パナナ(中のみ)	米 さつまいも 大豆油
16 木	チキンバーガー (食パン&スパイシーチキン&コールスローサラダ) 牛乳 コンソメスープ 果物	牛乳 ベーコン 鶏肉	大根 人参 セロリー 玉ねぎ にんにく きゅうり きゃべつ 白菜 果物	小麦粉 ショートニング マヨネーズ コールスロードレッシング
17 金	あごはん 八宝菜 キムチあえ 牛乳 魚のレモンソースがけ	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 糸けずり節 さば	白菜 いんげん チンゲン菜 人参 たけのこ 椎茸 木くらげ 生薑 にんにく 大根 きゃべつ きゅうり シークワサー	米 麦 三温糖 ごま油 でんぷん
20 月	食パン シーフードチャウダー 牛乳 小松菜ソテー 焼きハム 果物	牛乳 鮭 ホキ あさり 生クリーム 脱脂粉乳 ベーコン ハム	人参 玉ねぎ 青豆 マッシュルーム 小松菜 しめじ コーン 果物	小麦粉 ショートニング マーガリン じゃがいも 大豆油
21 火	中華風炊き込みごはん 中華炒め 牛乳 わかさぎのから揚げ 果物	牛乳 鶏肉 しらすほし ひじき わかさぎ 豚肉	椎茸 長ねぎ 人参 生薑 にんにく チンゲン菜 玉ねぎ しめじ 白菜 たけのこ 果物	米 もち米 薄力粉 でんぷん ごま油 大豆油
22 水	みそラーメン(中華めん&スープ) 牛乳 青梗肉絲 ぎょうざ 果物	牛乳 焼き豚 みそ 牛肉 鶏肉 大豆 豚肉	もやし 長ねぎ にんにく 生薑 メンマ にんにく ピーマン 赤ピーマン たけのこ 人参 きゃべつ ねぎ たら 果物	小麦粉 大豆油 三温糖 でんぷん ごま油
23 木	あわごはん ゆしどうふ汁 牛乳 スクナー小 紅芋ゴマ団子	牛乳 ゆしどうふ みそ 豚ロース 厚揚げ 昆布	山東菜 ねぎ 大根 人参 椎茸 こんにゃく 大根菜	米 あわ 大豆油 でんぷん 三温糖 紅芋もち粉 ゴマ
24 金	ハヤシライス(あごはん&ハヤシルウ) 牛乳 ゆで卵 白菜のゆかり漬	牛乳 牛肉 卵 糸	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー トマト ピーマン りんご きゅうり 白菜	米 麦 薄力粉 マーガリン ハヤシルウ 三温糖
27 月	あわごはん みそ汁 ひじきのツナあえ 牛乳 とうふハンバーグ	牛乳 鶏肉 みそ ひじき ツナ 豚肉 とうふ	大根 えのき草 山東菜 長ねぎ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ	米 あわ じゃがいも 三温糖 でんぷん
28 火	深川めし グル昆のもずくあんかけ 牛乳 クレソンのごまあえ 果物	牛乳 あさり 豚肉 ひじき グル昆 もずく ちくわ	ごぼう 人参 ねぎ きゅうり パイン仔 小松菜 もやし クレソン 果物	米 大豆油 薄力粉 でんぷん ごま油 ごま
29 水	沖繩そば(そば麺&汁) 野菜いため 牛乳 車麩とうふのナゲット 果物	牛乳 豚ロース かまぼこ ツナ ポーク 鶏肉	椎茸 ねぎ 生薑 きゃべつ 玉ねぎ もやし 人参 たら 果物	中力粉 大豆油 なたね油 麩
30 木	炊きパン 洋風煮込み オムレツ 牛乳 ピーンズサラダ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 青豆 卵 ベーコン レッドキドニー 脱脂粉乳	トマト 人参 玉ねぎ しめじ グリーンアスパラ にんにく コーン きゃべつ きゅうり ほうれん草	小麦粉 ショートニング じゃがいも 三温糖 大豆油 マヨネーズ コールスロードレッシング
31 金	あごはん ぐずきスープ 五目煮 牛乳 魚の西京焼き 果物	牛乳 鶏肉 だいず こんぶ 豚肉 鮭 みそ	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 たら 椎茸 こんにゃく 大根 生薑 果物	米 麦 ぐずきり ごま油 でんぷん 三温糖

※給食費は期限内に納めましょう。 ※食材の都合により献立を変更することがあります。



## 給食だより

**朝ごはんを食べて登校していますか?**

吹く風もさわやか、すこしやさしい季節になりました。新学期が始まり早くも1カ月、新しい学年には慣れましたか?

5月は、環境が変わることによる疲れが出てくるころです。早寝・早起きをお心がけ、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。