



5月の献立予定表

給食目標：正しい食事の仕方を身につけましょう



| 日 | 曜日 | 牛乳 | 主食 (ごはん・パン・めん) | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 1人分 - 食塩相当量 |
|----|----|----|---|---|--|---|--|-------------------|
| 7 | 木 | ○ | ごはん キムムッチ | 肉じゃが ごますあえ | 牛乳のり ぶた肉 生揚げ | 米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく 油 ごま | にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ もやし こまつな | 642 kcal 2.5 g |
| 8 | 金 | ○ | ひじきごはん | 野菜の日給食《新玉ねぎ》 小魚のカレーあげ 新玉ねぎのサラダ ふわふわたまごスープ | 牛乳 芽ひじき とり肉 油揚げ スメルト かつお節 たまご 豆腐 | 米 しらたき 油 砂糖 小麦粉 でんぷん ごま油 ごま | にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな えのきたけ | 599 kcal 2.8 g |
| 11 | 月 | ○ | ごはん | 魚のみりん焼き 野菜のいそべあえ かきたま汁 | 牛乳 さわら しらす干しのり 豆腐 たまご | 米 砂糖 でんぷん | しょうが こまつな もやし はくさい にんじん えのきたけ 長ねぎ | 547 kcal 2.0 g |
| 12 | 火 | ○ | 焼きカレーパン | 豆乳サラダ ABCスープ | 牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳 ベーコン | 丸パン でんぷん 油 パン粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ | 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー ぶなしめじ こまつな | 551 kcal 3.1 g |
| 13 | 水 | ○ | キムチチャーハン | はるさめサラダ フルーツヨーグルト | 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト | 米 ごま油 はるさめ 油 砂糖 ごま はちみつ | はくさいキムチ えのきたけ ビーマン 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん こまつな もも みかん パイン | 574 kcal 1.9 g |
| 14 | 木 | ○ | わかめごはん | ししゃものからあげ 野菜のごまじょうゆあえ こじる | 牛乳 わかめ ちりめん ししゃも 油揚げ みそ 大豆 | 米 ごま 小麦粉 でんぷん ごま油 じゃがいも | にんじん もやし こまつな キャベツ とうもろこし だいこん ぶなしめじ 長ねぎ | 557 kcal 2.3 g |
| 15 | 金 | ○ | けんちんうどん | 大豆とポテトのからあげ パイナップルマフィン | 牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 あおのり 豆乳 | うどん 油 じゃがいも でんぷん 小麦粉 砂糖 | にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな パイン | 629 kcal 1.9 g |
| 18 | 月 | ○ | ごはん | 魚と大豆のかりんとうがらめ 三色あえ とうふ汁 | 牛乳 もうかさめ 大豆 豆腐 とり肉 わかめ | 米 でんぷん 小麦粉 砂糖 アーモンド ごま | しょうが にんじん もやし こまつな たけのこ 長ねぎ | 618 kcal 2.2 g |
| 19 | 火 | ○ | こくとうパン | 春キャベツのクリームに いかのガーリックサラダ | 牛乳 とり肉 ベーコン いか | 黒砂糖パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 | キャベツ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり | 548 kcal 2.6 g |
| 20 | 水 | ○ | ごはん | 魚のねぎみそやき きりぼしだいこんのぶくめに 利休汁 | 牛乳 あじみそ 油揚げ 生揚げ | 米 油 ごま油 三温糖 じゃがいも こんにゃく ごま | 長ねぎ 切干しいたけ にんじん ごぼう だいこん しょうが | 623 kcal 2.2 g |
| 21 | 木 | ○ | セルフフィッシュサンド | バジルサラダ 豆乳スープ | 牛乳 ホキ とり肉 豆乳 生クリーム チーズ | ショートニングパン 小麦粉 パン粉 砂糖 油 じゃがいも でんぷん | キャベツ にんじん とうもろこし もやし こまつな にんにく 玉ねぎ | 627 kcal 2.5 g |
| 22 | 金 | ○ | 運動会がんばろう給食 とり肉とレンズ豆の キーマカレー | アーモンドサラダ れいとうみかん | 牛乳 とり肉 レンズまめ | 米 麦 油 アーモンド 砂糖 | 玉ねぎ セロリー にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり こまつな 冷凍みかん | 609 kcal 2.1 g |
| 26 | 火 | ○ | じゃこトースト | トマトシチュー ツナとおまめのサラダ | 牛乳 ベーコン ちりめん チーズ とり肉 大豆 ツナ | 無塩食パン バター ごま エッグケアマヨネーズ ごま じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 | にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが グリンピース キャベツ きゅうり | 629 kcal 2.6 g |
| 27 | 水 | ○ | あぶたま丼 | からしあえ オレンジゼリー | 牛乳 油揚げ 削り節 たまご 粉寒天 | 米 砂糖 糸こんにゃく でんぷん | しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし はくさい こまつな オレンジジュース | 577 kcal 1.6 g |
| 28 | 木 | ○ | みそラーメン | 1年生そらまめのさやむき スパイシーポテト そらまめのしおゆで | 牛乳 ぶた肉 みそ | 蒸し中華めん 油 ごま ごま油 じゃがいも | にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ もやし とうもろこし こまつな そらまめ | 558 kcal 2.1 g |
| 29 | 金 | ○ | ごはん | ぎせいどうふ とり肉と野菜のうまに いそかあえ | 牛乳 豆腐 とり肉 たまご 大豆 生揚げ わかめ しらす干しのり | 米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま | 長ねぎ たけのこ にんじん しいたけ ごぼう こまつな もやし えのきたけ | 635 kcal 2.1 g |

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

★7日(木)キムムッチ 七味唐辛子とにんにくを使ったのりのピリ辛ふりかけです。どの学年にも人気です♪

★8日(金)野菜の日給食《新玉ねぎ》 4～5月初旬ごろまでが旬の新玉ねぎ。甘みと柔らかさが増し、生で食べてもおいしいです。サラダにします♪

★22日(金)運動会がんばろう給食《とり肉とレンズ豆のキーマカレー》 とり肉はたんぱく質、レンズ豆は鉄分を多く含みます。体を動かす時期には特に大事な栄養素です。

★28日(木)そらまめのさやむき(1年生) 1年生がそらまめのさやむきをします。洲江小みんなの分のさやむきをしてください。残さず食べましょう。

