

5月の献立予定表

令和5年度

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	I類* - 食塩相当量
2	火	○	セルフフィッシュサンド	とうにゅうスープ くだもの	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし みしょうかん	640 kcal 2.6 g
8	月	○	ごはん	さばのごまだれやき やさいのいそべあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば しらす のり とうふ たまご	こめ ごま さとう でんぷん	こまつな もやし はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	589 kcal 2.3 g
9	火	○	じゃこトースト	とりにくとやさいのトマトに ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめんじゃこ チーズ とりにく いんげんまめ だいず ツナ	食パン バター マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	577 kcal 3.2 g
10	水	○	ハヤシライス	フレンチサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ バター でんぷん さとう	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり みかん パイン もも	599 kcal 1.6 g
11	木	○	やきカレーパン	ポテトサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	丸パン でんぷん あぶら パンこ じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり とうもろこし レモン セロリー ぶなしめじ こまつな	546 kcal 3.2 g
12	金	○	世界の給食(中国) ちゅうかふうおこわ	じゃことアーモンドのサラダ にら玉スープ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ たまご とうふ	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	しいたけ たけのこ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな にら	563 kcal 2.6 g
15	月	○	えびクリームスパゲティ	ハニービーンズサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく むきえび なまクリーム だいず かんてん	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ はちみつ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジジュース	630 kcal 1.9 g
16	火	○	ごはん	さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのふくめに とうふじる	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とうふ とりにく わかめ	こめ ごまあぶら さんおんとう	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たけのこ ねぎ	566 kcal 2.3 g
17	水	○	マーボーどん	アスパラサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ げんまい あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス きよみオレンジ	596 kcal 2.3 g
18	木	○	ココアパン	コーンチャウダー ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	ココアパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ もやし	557 kcal 2.5 g
19	金	○	メキシカンライス	ゴマドレサラダ にんじんポターシュ	ぎゅうにゅう えび いか とりにく なまクリーム	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム あかピーマン きゅうり キャベツ もやし こまつな とうもろこし	548 kcal 2.4 g
22	月	○	ねぎしおぶたどん	1年生そらまめのさやむき じゃことかいそうのサラダ ぞらまめのしおゆで	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ かいそう	こめ むぎ ごまあぶら ごま でんぷん	ねぎ にんにく もやし にら たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ぞらまめ	591 kcal 1.7 g
23	火	○	あんかけやきそば	レバーポテトビーンズ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご レバー だいず	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ じゃがいも ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ にら パイナップル	563 kcal 2.3 g
24	水	○	わかめごはん	ちくわのいそべあげ やさいのごまじょうゆあえ ごじる	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ちりめんじゃこ ちくわ あおのり あぶらあげ みそ だいず	こめ ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら 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 ねぎ	613 kcal 2.9 g
25	木	○	野菜の日 ミルクパン	グリーンシチュー とりにくのトマトソース しんごぼうのカミカミサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	649 kcal 3.2 g
26	金	○	ごはん キムムッチ	にくじゃが ごますあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ こまつな	635 kcal 2.6 g
29	月	○	みそラーメン	あおのりポテト れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし とうもろこし にら れいとうみかん	562 kcal 3.3 g
30	火	○	ごはん	ぎせいとうふ しらすいりおひたし すましじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご しらす	こめ あぶら さとう でんぷん ぶ	ねぎ たけのこ にんじん しいたけ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	537 kcal 2.8 g
31	水	○	ごもくチャーハン	ししゃものカレーあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ししゃも	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ はるさめ さとう ごま	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ しょうが ピーマン きゅうり キャベツ	589 kcal 2.2 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。

*2日(火)は1, 2年生は遠足のため給食はありません。

*23日(火)は、6年生は校外学習のため給食はありません。

★22日(月)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れます。残さず食べましょう。

★5月8日(月)に、2か月分(4・5月分)の給食費をまとめて引き落としします。不足のないよう、よろしく願いいたします。

★くだものは、旬の美生柑、清見オレンジ、パイナップル等を提供する予定です。