



# 5月分学校給食献立表



日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー-kcal たんぱく質-g	家庭で とってほ しい食 品
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	さいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちよよしとどのえる)		
端午の節句献立							
1	金	たけのこごはん カツオカツ すましじる ぎゅうにゅう かしわもち	とりにく あぶらあげ カツオカツ なまあげ うおソーマン わかめ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう あぶら	たけのこ にんじん グリンピース ほうれんそう たまねぎ えのきたけ にんじん	689 29.5	いも類 果物
7	木	コッペパン はるやさいのクリームに こまつなとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター はくりきこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス こまつな にんじん もやし	597 23.8	魚介類 きのこ類
8	金	そぼろごはん (ごはん ツナそぼろ) けんちんみそじる ぎゅうにゅう はちみつレモンゼリー	ツナ たまご とらふ あぶらあげ おぎみそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら こんにやく	しょうが えだまめ だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	675 26.3	海藻類 青菜類
11	月	ごはん にくじゃが こまつなのごまずあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも しらすたき あぶら さとう ごま さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし にんじん	604 22.5	卵 果物
12	火	こくとうパン(小) ベスコートレ ひじきのマリネ ぎゅうにゅう	ベーコン えび いか ひじき ツナ ぎゅうにゅう	パン くるさとう スパゲティ あぶら あぶら さとう	マッシュルーム にんにく たまねぎ えだまめ トマト キャベツ にんじん	626 25.7	豆・豆製 品 小魚類
韓国料理							
13	水	ビビンバ (ごはん ビビンバのく) わかめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あかみそ たまご どうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	にんじん ほうれんそう にんにく もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	594 23.7	魚介類 野菜
14	木	コッペパン しろみずかなのレモンふうみ ミネストローネ ぎゅうにゅう アセロラゼリー	ホキ チキンウインナー ぎゅうにゅう	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ あぶら アセロラゼリー	レモンかじゅう たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう にんにく トマト	606 25.3	きのこ類 卵
15	金	ごはん ぶたにくのやなかわに ざきみとキャベツのごまあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご あぶらあげ とりさきみ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま さとう	ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	633 26.4	いも類 海藻類
18	月	ごはん いわしのしょうがに やさいのうまに ぎゅうにゅう オレンジ	いわしのしょうがに とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいもこんにやく あぶら さとう ごま さとう	ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ オレンジ	672 25.6	きのこ類 種実類
19	火	セルフホットドッグ(たてわりパン チキンフランク ボイルキャベツ) ABCスープ ぎゅうにゅう	チキンフランク ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう ABCマカロニ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	600 19.5	野菜 魚介類
かみかみ献立							
20	水	ごはん はるまき きりぼしだいこんのサラダ なまあげのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	はるまき とりさきみ なまあげ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ	619 19.6	海藻類 果物
21	木	コッペパン やきそば やさいのスープに ぎゅうにゅう	ぶたにく ミートボール ぎゅうにゅう	パン やきそばめん あぶら じゃがいも あぶら	もやし キャベツ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ	622 24.2	魚介類 きのこ類
22	金	チキンカレーライス (ごはん チキンカレーシチュー) えだまめサラダ ぎゅうにゅう	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも バター はくりきこ あぶら あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく ずりりんご キャベツ にんじん えだまめ どうもろこし	626 20.4	卵 海藻類
26	火	コッペパン マーシャルビーンズ てづくりにくだんごのスープ アスパラガスのソテー ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく どうふ ベーコン ぎゅうにゅう	パン かたくりこ じゃがいも あぶら	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ ねぎ アスパラガス こまつな	618 26.8	果物 小魚類
27	水	ごはん はっほうざい フルーツあんぱん ぎゅうにゅう	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あんぱん どうふ	しょうが たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ こまつな みかんかん バイかん ももかん パナチ	634 25.1	豆・豆製 品 海藻類
28	木	コッペパン ぶたにくのトマトに あおのりポテトビーンズ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ トマト ずりりんご	644 26.7	きのこ類 魚介類
29	金	ごはん さばのわふうカレーに ほうれんそうのおかかあえ じゃがいものみそじる ぎゅうにゅう	さばのわふうカレーに かつおぶし とらふ わかめ おぎみそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	649 24.1	種実類 果物

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。

## 端午の節句の食べ物

### かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

### カツオ

「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりがかかげる所もあります。

### たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。