



令和2年度 5月きゅうしょくこんだてひょう



岩国市立美和東小学校

日	主食	牛乳	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杯分 たんぱく質 エネルギー 炭水化物			
14 木	ごはん	○	いわしのうめに ごまあえ にくじゃが かしわもち	いわし、ぎゅうに く	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかま い、でんぶん、さ とう、じゃがいも、こ んにゃく	あぶら、ごま、あぶ ら	ほうれんそう、に んじん、さやいん げん	しょうが、もやし、 たまねぎ	687 kcal 26.1 g 318 mg 92.6 g
15 金	ごはん	○	さんまのかぼすレモンに ゆかりあえ がんもどきのふくらめに	さんま、かぼすレモ ンに、がんもどき	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかま い、じゃがいも、こ んにゃく、さとう		あかし、にんじ ん、さやいんげん	もやし、キャベツ、 きゅうり、だいこ ん	652 kcal 23.0 g 391 mg 88.8 g
18 月	むぎごはん	○	すぶた クイッティオスープ	ぶたにく、とりレ バー	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかま い、むぎ、さとう、で んぶん、クイッ ティオ	あぶら、ごま、あぶ ら	にんじん、ピーマ ン、ねぎ	たまねぎ、たけのこ、 キャベツ、もやし、と うもろこし、ほししい たけ、きくらげ	670 kcal 25.2 g 273 mg 90.3 g
19 火	たてわりパン	○	チリコンカン キャベツとベーコンのスー プ オレンジ	ぶたにく、だいず、 いんげん、まめエ ジ プト、まめ、だいず、 ベーコン	ぎゅうにゅう	たてわりパン、さ とう、じゃがいも	あぶら	にんじん	にんにく、たまね ぎ、キャベツ、オレ ンジ	627 kcal 27.9 g 335 mg 81.6 g
20 水	むぎごはん	○	ホイコーロー はるさめスープ	ぶたにく、なまあ げ、あかみそ、ペー コン	ぎゅうにゅう、わ かめ	こめ、きょうかま い、むぎ、さとう、は るさめ	ごまあぶら、あぶ ら	ピーマン、にんじ ん	たまねぎ、キャベ ツ、もやし、にんに く、しょうが、と うもろこし	603 kcal 21.2 g 291 mg 86.5 g
21 木	ごはん	○	ゆさいとおさかなのステーキ たまごサラダ マカロニスープ	たら、たまご、ペー コン	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかま い、まかに	あぶら、マヨネー ズ(たまごなし)	ブロッコリー、こ まつな、にんじん	きゅうり、たまね ぎ、しめじ	657 kcal 49.1 g 288 mg 90.7 g
22 金	わかめごはん	○	きつねうどん アーモンドあえ	油揚げ、とりにく、 かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかま い、うどん、さとう	あぶら、アーモン ド	にんじん、ねぎ、こ まつな	たまねぎ、ほしし いたけ、もやし	669 kcal 25.2 g 391 mg 90.3 g
25 月	ピピンバ	○	わかめスープ れいとうピーチ	ぎゅうにく、あか みそ、たまご、かま ぼこ	ぎゅうにゅう、わ かめ	こめ、きょうかま い、さとう	あぶら、ごまあぶ ら、ごま	ほうれんそう、に んじん、ねぎ	にんにく、しょうが、 だいず、もやし、たま ねぎ、えのきたけ、お うとう	602 kcal 23.2 g 289 mg 85.7 g
26 火	コッペパン	○	トマトオムレツ ハムサラダ ミルクスープ	オムレツ、ハム、と りにく	ぎゅうにゅう	コッペパン	マヨネーズ(たま ごなし)、あぶら	こまつな、にんじ ん	とうもろこし、 キャベツ、たまね ぎ、しめじ、にんに く	620 kcal 25.4 g 499 mg 72.2 g
27 水	むぎごはん	○	なまあげのちゅうかに ごぼうサラダ	なまあげ、ぶたに く	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかま い、むぎ、こんにゃ く、さとう、でんぶ ん	ごまあぶら、マヨ ネーズ(たまごなし)、 ごま	ねぎ、にんじん	キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、ほししい たけ、にんにく、し ょうが、ごぼう、 とうもろこし、きゅ うり	632 kcal 22.8 g 348 mg 90.8 g
28 木	ごはん	○	いわしのみりんぼし ひじきのために なめこのみそしる	いわし、だいず、と うふ、あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、ひ じき、わかめ	こめ、きょうかま い、さとう	ごまあぶら	にんじん、ねぎ	なめこ、たまねぎ	649 kcal 29.7 g 430 mg 86.8 g
29 金	むぎごはん	○	とりのアーモンドがらめ こまつなサラダ ラビオリスープ	とりにく、まぐろ みず	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかま い、むぎ、さとう、ラ ビオリ	あぶら、アーモン ド	こまつな、にんじ ん	キャベツ、れもん、 たまねぎ、エリン ギ、とうもろこし	676 kcal 28.2 g 303 mg 94.5 g

は、食物アレルギーに対応した献立を表しています。都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

5月5日は端午の節句

- * 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いてい
- * ました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやか
- * しわもちを食べます。ちまきも中国から伝わ
- * たもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、
- * 本来は茅の葉で巻いていました。



献立変更のお知らせ

休校に伴い、5月の献立の変更を行いました。

5月7日～5月13日の献立が中止になり、すでに納入されている「いわしの梅煮」「柏餅」を5月14日に提供する予定です。

今後も、急な変更等があるかも知れませんが、ご理解・ご協力をお願いいたします。