



5月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	おみこ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品			
1	水		☆ 即位の礼 ☆						
2	木		☆ 国民の休日 ☆						
3	金		☆ 憲法記念日 ☆						
4	土		☆ みどりの日 ☆						
5	日		☆ こどもの日 ☆						
7	火						むぎごはん ぎゅうにゅう やきにく みそしる くだもの	こめ むぎ さとう こめ油 ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ
8	水		むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのおちやめあげ こまつなのびたし こんさいとまめのスープ	こめ むぎ こめ油 コーンスターチ こむぎこ さとう さとう ひよこまめ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが せんちゃ こまつな にんじん しめじ だいこん にんじん ねぶかねぎ パセリ キャベツ ほししいたけ	591 1.3		
9	木		アーモンドトースト ぎゅうにゅう ポトフ フルーツジュレ	こむぎこ ショートニング さとう アーモンド マーガリン じゃがいも さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウィナー	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ ももとパインの缶詰 みかん アセロラ	641 2.3		
10	金		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー くだもの	こめ むぎ さとう マーボードウフのもと かたくりこ こめ油 はるさめ さとう こめ油 ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ハム たまご	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ ぎゅうり にんじん きよみオレンジ	627 2.3		
13	月		むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに みそしる だいずのふりかけ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく ごま さとう こめ油	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ とうふ みそ だいず じゃこ かつおぶし	たけのこ にんじん さやいんげん しめじ はねぎ にんじん	615 2.5		
14	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ごまあえ にくだんごのスープ	こめ むぎ パンこ こむぎこ こめ油 ごま さとう パンこ かたくりこ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく だいずたんぱく	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ しめじ だいこん	620 2.1		
15	水		グリーンピースごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ こまつなのびたし かきたまじる	こめ むぎ こむぎこ こめ油 かたくりこ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり とうふ たまご	グリーンピース こまつな にんじん しめじ ほししいたけ にんじん はねぎ	572 2.9		
16	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき おひたし ぐたくさんみそしる	こめ むぎ マヨネーズ パンこ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう さけ みそ かつお とりにく だいずたんぱく	こまつな キャベツ だいこん にんじん しめじ はねぎ	533 2.4		
17	金		ちゅうかさいはん ぎゅうにゅう ねぎみそパオズ カシューナッツいりちゅうかいだめ ワカメスープ	こめ むぎ さとう ごま油 ごま こむぎこ コーンスターチ ごま油 さとう ごま油 カシューナッツ ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ たまご わかめ	こまつな ながねぎ キャベツ たまねぎ いら たけのこ チンゲンサイ にんじん たまねぎ いら	554 3.1		

20日からは、裏面をみてください。

ひ	よ	び	し め い	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
				＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品		
19	日			* みしまおうちごはんの日 * 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！				
20	月		ツナごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに にらたまスープ	こめ むぎ こめ油 こめ油 さとう かたくりこ かたくりこ	まぐろ ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ たまご	にんじん たけのこ ほしいたけ グリンピース にんじん コーン チンゲンサイ きくらげ にら	622 2.6	
21	火		むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのちゅうかあえ エリンギソテー もずくスープ	こめ むぎ じゃがいも こめ油 さとう ごま油 トマトピューレ トマトケチャップ バター ごま	まぐろ わか とりにく もずく	はねぎ しょうが にんにく にんじん エリンギ キャベツ たけのこ たまねぎ ねぶかねぎ	581 2.1	
22	水		ひらうどん ぎゅうにゅう カレーうどん さくらえびしゅうまい じゃがいものちゅうかサラダ	こむぎこ トマトケチャップ カレールウ こむぎこ 豚脂 かたくりこ さとう ねぎ油 じゃがいも ごま さとう ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チーズ ぶんにゅう すけそうだら さくらえび だいず	にんにく にんじん たまねぎ はねぎ たまねぎ にんじん きゅうり	652 3.1	
23	木		* ふるさと給食の日 * 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！					
24	金		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき こまつなとひじきにびたし みそしる ブルーヨーグルト	こめ むぎ ごま ごま油 さとう こめ油 さとう	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ わかめ みそ ヨーグルト	にら しょうが にんにく ほしいたけ こまつな たまねぎ キャベツ はねぎ ブルー	614 2.3	
27	月		すきやきごはん ぎゅうにゅう ピーズサラダ きのこスープ	こめ むぎ さとう こめ油 こめ油 さとう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう だいず ベーコン	たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり にんじん コーン ほしいたけ にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ こまつな	556 3.0	
28	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん つけ合わせ うずらのたまご おこのみまめ	こめ むぎ こめ油 かたくりこ ごま油 しろはなまめ かたくりこ さとう こめ油	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご きなこ	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ こまつな ホールコーン しめじ たまねぎ はねぎ にんじん たまねぎ ほしいたけ キャベツ たけのこ	588 1.5	
29	水		むぎごはん ぎゅうにゅう ポークピーズ フレンチサラダ	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ こめ油 トマトケチャップ トマトピューレ ソース こめ油 さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	616 1.4	
30	木		わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる くだもの	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ こまつな ホールコーン しめじ たまねぎ はねぎ にんじん たまねぎ グリンピース こまつな ニューサマーオレンジ	577 2.4	
31	金		むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかコーンスープ	こめ むぎ こめ油 じゃがいも かたくりこ ごま油 さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	しょうが にんにく たけのこ ピーマン きくらげ ホールコーン クリームコーン しめじ はねぎ	610 2.0	

・ 今月の給食は19回の予定です！

・ おしらせ : 今月使用する葉ねぎは、生産者の山田さんのです。
今月使用するしめじは、生産者の荒川さんのです。

