

月

火

水

木

金




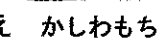
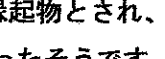
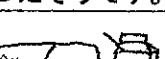
5月の給食費について

20回 5,840円

※口座振替日:7/1(月)

5月平均栄養価




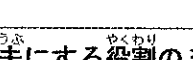
エネルギー	647 kcal
たんぱく質	26.7 g
脂質	21.3 g
カルシウム	316 mg
食塩相当量	2.4 g

1 ぎゅうにゅう **こどもの白献立**  
ごはん    
たまねぎのみそしる   
とりにくのあまからに   
ほうれんそうのごまあえ  




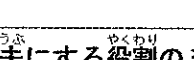
柏の葉は子孫繁栄などの縁起物とされ、柏餅を食べる風習が広まったそうです。






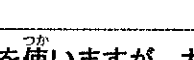
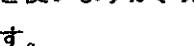
6 ふりかえきゅうじつ  
振替休日  
7 ぎゅうにゅう  
ごはん   
ビーフンスープ   
とりにくのからあげ  すだちソースかけ  
キャベツとハムのかつおサラダ  

7 ぎゅうにゅう  
ごはん   
わかめスープ   
チャプチェ   
むししゅうまい 




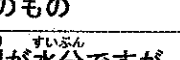
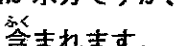
すだちは、ビタミンやカリウムを多く含んでいる柑橘類の一種です。

8 ぎゅうにゅう  
ごはん   
わかめスープ   
チャプチェ   
むししゅうまい 




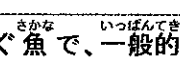
わかめには、骨や歯を丈夫にする役割のミネラルが多く含まれています。



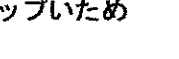
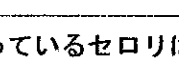
9 ぎゅうにゅう  
ごはん(小)   
わふうカレーうどん   
だいこんとツナのサラダ    
みかんゼリー 

ツナは、一般的にマグロを使いますが、カツオを使う場合もあります。




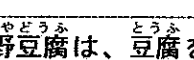
10 ぎゅうにゅう  
むぎごはん   
じゃがいものみそしる   
いわしのかぼやき   
きゅうりとわかめのすのもの  

きゅうりは、成分の約9割が水分ですが、ビタミンやミネラルも多く含まれます。




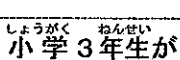
13 ぎゅうにゅう  
ごはん   
みそワタンスープ   
とびうおいそペフライ   
えのきのおかかあえ 

14 ぎゅうにゅう  
バターパン   
コンソメスープ   
ぶたにくのケチャップいため   
カクテルゼリー 




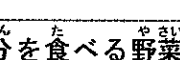
ケチャップ炒めに入っているセロリは、トマトの酸味をまろやかにしてくれます。

15 ぎゅうにゅう  
ごはん   
やまとに   
きりぼしだいこんのすのもの   
かつおふりかけ 




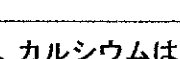
やまとに、大和煮に入っている高野豆腐は、豆腐を冷凍し、乾燥させて作られます。




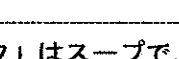
16 ぎゅうにゅう  
コッペパン   
ミネストローネ   
じゃがいものベーコンに   
ゆでそらめ 

今日の「ゆでそら豆」は、小学3年生がさやむきをしてくれたものです。




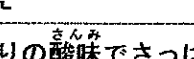
17 ぎゅうにゅう  
ごはん   
ぶたじる   
かつおのごまふうみづけ   
グリーンアスパラガス 

アスパラガスは、茎の部分を食べる野菜で、春から夏に収穫されます。

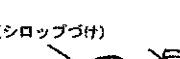


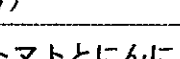
20 ぎゅうにゅう  
ひじきごはん   
すましじる   
ビーフコロッケ   
こまつなのごまあえ 

21 ぎゅうにゅう  
ごはん   
トック   
チンジャオロース   
かんこくのり 




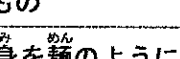
トックの「トッ」は餅、「ク」はスープで、餅の入ったスープという意味があります。

22 ぎゅうにゅう  
ごはん   
だんごじる   
すきやきふうに   
キャベツのゆかりあえ 




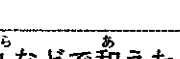
今日のキャベツは、ゆかりの酸味でさっぱりした味に仕上げられています。




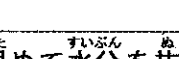
23 ぎゅうにゅう  
ミニコッペパン   
かりゅうどうふうスパゲティ   
ハムカツ   
みかん(シロップづけ) 

狩人風スパゲティは、トマトとにんにくがきいた食欲をそそるメニューです。




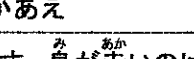
24 ぎゅうにゅう  
わかめごはん   
うおそうめんじる   
がんもどきのふくめに   
きゅうりとツナのあえもの 

うおそうめんは、魚のすり身を麺のように細長くしたものです。




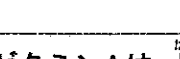
27 ぎゅうにゅう  
ごはん   
はるさめスープ   
あげぎょうざ   
きゅうりのナムル 

28 ぎゅうにゅう  
むぎごはん   
キーマカレー   
キャベツのサラダ   
ぼうチーズ 




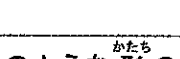
チーズは、生乳を固めて水分を抜き、発酵・熟成させて作られています。

29 ぎゅうにゅう  
ごはん   
みそおでん   
さけのしおやき   
ほうれんそうのおかかあえ 

鮭は白身魚に分類されます。身が赤いのは、鮭のエビやカニの色素が関係しています。

30 ぎゅうにゅう  
コッペパン   
クリームシチュー   
フランクフルト   
ブロッコリー 

ブロッコリーに含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くする役割があります。

31 ぎゅうにゅう  
ごはん   
けんちんじる   
ぶたにくのかりんあげ   
こまつなのしらすあえ 

かりん揚げは、かりんとうのような形の豚肉を使うため、この名前がついています。