



# 5月 給食献立予定表



平成30年度 栄村立栄小学校

月	火	水	木	金
日にち (◎本校登校日)	1日 (ついたち)	◎2日 (ふつか)	3日 (みっか)	4日 (よっか)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>赤</b> おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>1群(肉・魚・卵・豆製品) 2群(乳製品・小魚・海藻)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>緑</b> おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>3群(緑黄色野菜) 4群(その他の野菜・果物)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>黄</b> おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>5群(穀類・いも・さとう) 6群(あぶら脂)</p> </div>	<p>ごはん</p> <p>ますのつつみあげ</p> <p>カリカリベーコンサラダ</p> <p>コーンシチュー</p> <p>786/31.0/29.5/2.4</p>	<p>たまご ハム チーズ しらす わかめ</p> <p>な はな 菜の花ごはん</p> <p>がんものふくめ煮</p> <p>あますあえ</p> <p>わか たけ じろ 若竹汁</p> <p>てづく 手作りかしわもち</p> <p>737/27.5/20.4/3.2</p>	<p>けんぼうきねんび 憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p> 
<p>献立-ロメモ</p> <p>マスを春まきの皮で巻いてあげます。</p>	<p>たんご せつく 端午の節句</p>	<p>たまたまご 端午の節句</p>		
◎7日 (なのか)	8日 (ようか)	◎9日 (このか)	10日 (とおか)	◎11日
<p>ごはん</p> <p>てん 天ぷら</p> <p>なっとう 納豆あえ</p> <p>にく 肉じゃが</p> <p>708/26.7/22.1/1.8</p>	<p>きびごはん</p> <p>とり肉のﾊﾞｰﾍﾞﾙｰｽ</p> <p>いもなます</p> <p>ニラのみそ汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳もち</p> <p>673/27.6/17.3/2.6</p>	<p>しょく 食パン</p> <p>はる 春キャベツのメンチカツ</p> <p>やさい 野菜サラダ</p> <p>ポタージュスープ</p> <p>726/30.2/35.9/2.7</p>	<p>ふた肉 たまご とうふ</p> <p>キムタクごはん</p> <p>ごもくたまごや 五目卵焼き</p> <p>くすきりのサラダ</p> <p>すまし汁</p> <p>608/24.4/19.2/3.1</p>	<p>かつお なまあげ みそ</p> <p>ごはん</p> <p>あまから かつおの甘辛あえ</p> <p>くきわかめのきんぴら</p> <p>あつあ 厚揚げのみそ汁</p> <p>637/26.3/17.0/2.8</p>
副菜は、キャベツと納豆のあえものです。	いもなますは北信の郷土料理です。	春のキャベツをふんだんにつかいます。	キムチ・たくあんをいれたキムタクごはんです。	春は、のぼりがつおといいます。
14日	15日	◎16日	17日	18日
<p>ごはん</p> <p>アスパラの肉巻きフライ</p> <p>きゅうりのあさづけ</p> <p>けんちん汁</p> <p>619/25.7/18.7/1.8</p>	<p>ごはん</p> <p>さんまの甘露煮</p> <p>おかひじきのサラダ</p> <p>きゃべつときのこのスープ</p> <p>601/23.4/19.3/2.2</p>	<p>あわごはん</p> <p>とり肉とアスパラのレモン</p> <p>あえ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>とうふのみそ汁</p> <p>678/27.1/23.0/2.4</p>	<p>ふた肉 みそ とうふ</p> <p>まめごはん</p> <p>ふた肉のしょうが焼き</p> <p>ごまみそあえ</p> <p>キノコけんちん汁</p> <p>抹茶ゼリー</p> <p>581/26.4/15.3/2.3</p>	<p>たけのこがい遠足</p> <p>おいしいたけのこ汁を</p> <p>つくろおう!!</p> 
出始めのアスパラは、やわらかくておいしいですね。	骨まで食べられるようにじっくり煮こみます。	旬のアスパラを味わいましょう。	生のグリーンピースで豆ごはんをします。	おにぎりを持ってきてください。
◎21日	22日 6年社会見学	23日	24日	25日
<p>きびごはん</p> <p>凍豆腐のたまごとじ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>みそ辛味ワンタン汁</p> <p>616/27.8/17.7/2.7</p>	<p>ごはん</p> <p>ちくわのあおさあげ</p> <p>きりぼしだいこんのもの 切干大根の煮物</p> <p>とんじる 豚汁</p> <p>705/28.1/21.6/3.1</p>	<p>コッペパン</p> <p>とり肉の春野菜ロール</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>2色ゼリー</p> <p>571/32.6/19.5/2.2</p>	<p>あわごはん</p> <p>きびなごの南蛮漬け</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>ごもくじろ 五目汁</p> <p>571/24.8/17.1/2.5</p>	<p>たけのこがい遠足</p> <p>予備日</p> 
豆類のタンパク質も積極的にとりたいですね。	「あおさ」は「あおりの」ことです。	手作りのゼリーです。味はおたのしみ!	「きびなご」食べたことありますか?	給食はありません。お弁当を持ってきてください。
◎28日	◎29日	◎30日	31日	季節の食べ物 春
<p>ごはん</p> <p>アジフライ</p> <p>かいそう 海藻サラダ</p> <p>もやしのみそ汁</p> <p>かわちぼんかん 河内晩柑</p> <p>618/24.5/18.2/2.5</p>	<p>たけのこごはん</p> <p>しん 新じゃがのカップ焼き</p> <p>ひじき煮</p> <p>よしのじろ 吉野汁</p> <p>681/29.2/24.4/3.8</p>	<p>ごはん</p> <p>はっぼうさい 八宝菜</p> <p>もやしのナムル</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p> <p>ひゅうがなつ 日向夏</p> <p>569/25.3/14.2/2.7</p>	<p>むぎごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>フライビーンズ</p> <p>わかめサラダ</p> <p>740/25.1/21.4/2.1</p>	<p>グリーンピース</p>  <p>さやから取り出して、豆ごはんやスープなどに使います。</p>
河内晩柑は、グレープフルーツに似た柑橘です。	孟宗竹の水煮でたけのこごはんをたきます	野菜たっぷりの八宝菜です。	今回のカレーはトマト缶でうまみアップ	

※牛乳は毎日つきます。 ※都合により、給食の内容を変更することがあります。 ※栄養価は3、4年を基準とした平均値です。