5月 こんだてよていひょう

御所浦学校給食センター

日	ようび	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか 1群 魚・肉・卵・豆	あか 2群 牛乳・小魚・海藻	みどり 3群 緑黄色野菜	みどり 4群 その他の野菜・きのこ・果物	きいろ 5群 穀類・いも・砂糖	きいろ 6群 油脂類・種実	えいようか エネルギー kcal / たんぱくしつ
					からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえるもとになる		エネルギーのもとになる		
1	木	ごはん	牛乳	サワラフライ ノンエッグマヨネーズ わかめサラダ こうやどうふのたまごとじ	あまくさだいおう こうやどうふ たまご さわら	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ　しいたけ きゃべつ　きゅうり れんこん	こめ じゃがいも ぱんこ こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨ	693 28.3
2	金	ちらしずし	牛乳	ミニかしわもち れんこんいりつくね こんぶあえ あおさじる 「せっく」	かまぼこ たまご　すりみ とりみんち とうふ	あおさ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう ねぎ	ごぼう　たけのこ しいたけ　たまねぎ きゃべつ　きゅうり れんこん	こめ かしわもち	あぶら	599 26.1
7 フランス	水	ソフトフランスパン	牛乳	マーガリン ラ・フランスゼリー さつまいものマセドアンサラダ ポトフ	ハム ひよこまめ ウインナー	チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ　だいこん えだまめ　きゅうり	パン じゃがいも さつまいも ゼリー	マーガリン ノンエッグマヨ	644 22.7
8	木	ごはん	牛乳	オムレツ たくあんあえ かわりきんぴら	たまご あまくさぶたにく てんぷら だいず	ひじき	にんじん いんげん トマト	ごぼう　れんこん きゃべつ　きゅうり たくあん	こめ	ごま あぶら	566 21.1
9	金	グリンピースごはん	牛乳	さわらのチリソースかけ すのもの わかめスープ	とうふ ちくわ さわら	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	グリンピース きゃべつ　きゅうり たまねぎ　コーン しいたけ　にんにく	こめ さとう	ごま ごまあぶら	553 24.2
12	月	うんどうかいのふりかえきゅうぎょうび									
13	火	ごはん	牛乳	ブリのしおこうじやき スパゲッティサラダ ちくぜんに	ブリ あまくさだいおう あつあげ ハム　てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん　たけのこ ごぼう　しいたけ きゃべつ　きゅうり コーン	こめ さといも スパゲッティめん さとう	あぶら ノンエッグマヨ	726 31.4
14	水	セルフチーズバーガー	牛乳	てりやきハンバーグ フレンチサラダ しんじゃがのポークビーンズ あまくさたからじまデー「ぶたにく」	あまくさぶたにく だいず とりみんち	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく　えだまめ たまねぎ　きゃべつ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	738 32.2
15 ちばけん	木	わかめごはん	牛乳	あじのさんが ピーナッツあえ みそしる	アジ あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　しめじ もやし　きゃべつ きゅうり	こめ　むぎ じゃがいも さとう	ピーナッツ	532 16.6
16	金	むぎごはん	牛乳	やきのり キムタクなっとう こんさいにくづめしのだに けんちんじる	あまくさだいおう とうふ なっとう あぶらあげ	のり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう ニラ	ごぼう　だいこん しいたけ　もやし たくあん　キムチ れんこん	こめ　むぎ さといも さとう	あぶら	608 25.2
19	月	きゅうしょくは、ありません									
20 ふるさとくまさんデー　くまもとしのあじ	火	ごはん	牛乳	たちうおフライ ブロッコリーサラダ ノンエッグマヨネーズ タイピーエン	たちうお あまくさぶたにく えび　かまぼこ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ブロッコリー	きゃべつ　きゅうり たまねぎ　きくらげ	こめ はるさめ	ごま あぶら	759 25.4
21 ドイツ	水	くまもとけんさんトマトパン	牛乳	ウインナー シーザーサラダ ミートボールのクリームに	あまくさだいおう ミートボール ウインナー	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しめじ えだまめ　きゃべつ きゅうり　コーン	パン じゃがいも さとう	マーガリン	665 28.1
22	木	めまくさポークカレー	牛乳	ツナサラダ ふくじんづけ	あまくさぶたにく ツナ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん スナップエンドウ	にんにく　しょうが たまねぎ　りんご きゃべつ　きゅうり コーン　ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ	663 20.6
23 あまくさたからじまデー「しんじゃが」	金	ごはん	牛乳	ひじきのりつくだに ちぐさやき　かいそうサラダ しんじゃがのそぼろに	あまくさだいおう あつあげ うずらのたまご たまご　ツナ	ひじきのり かいそう ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ　きゅうり しょうが	こめ しんじゃが かたくりこ さとう	あぶら	634 24
26	月	むぎごはん	牛乳	ミニはるまき おかかあえ マーボーとうふ	天草ぶたみんち とうふ　みそ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく　しょうが えだまめ　たまねぎ しいたけ　きゃべつ きゅうり	こめ　むぎ さとう かたくりこ はるまきかわ	あぶら ごまあぶら	673 22.2
27 あまくさたからじまデー「いんげん」	火	ごはん	牛乳	さわらのくろしおソース いんげんのごまあえ ひじだごじる	さわら あまくさだいおう とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう いんげん	だいこん　ごぼう しいたけ　きゅうり きゃべつ　ねりうめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら	689 25.4
28 ふくおかけん	水	ミルクパン	牛乳	いちごゼリー めんたいジャーマンポテト ラーメン	あまくさぶたにく ベーコン めんたいこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ニラ パセリ	にんにく　きゃべつ もやし　きくらげ 玉ねぎ　しめじ コーン	パン ちゅうかめん じゃがいも ゼリー	マーガリン あぶら	698 27.2
29	木	ごはん	牛乳	たいのごまみそやき マカロニサラダ ぶたじる	あまくさぶたにく たい とうふ　ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが　だいこん ごぼう　きゅうり きゃべつ はくさい	こめ さといも さとう マカロニ	ごま ノンエッグマヨ	642 27.4
30 かんこく	金	まぜまぜビビンバ	牛乳	ひじきとやさいのとうふやき トックスープ ナムル	あまくさぎゅうにく あまくさぶたにく とうふ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ちんげんさい ねぎ	ぜんまい　もやし　しょうが にんにく　だいこん キムチ　きくらげ きゃべつ　きゅうり	こめ むぎ とっく	ごま ごまあぶら	597 22

※こんだては、ぶっしのつごうによりへんこうすることがあります。

ひとくちメモ

5月5日 [たんごのせっく]

こいのぼりを立てたり、鎧や兜をかざったりします。また、行事食のちまきや柏餅を食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立を味わいます。楽しみにしていてください。

かしわもち

あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

給食で世界旅行気分！

おおさかばんばくさんかこく
大阪万博参加国

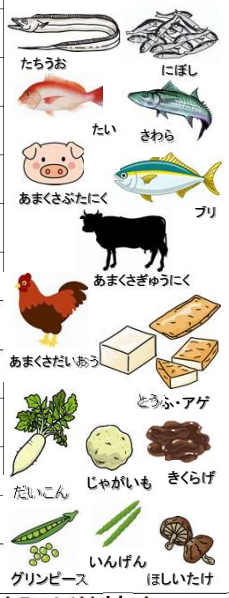
フランス
ドイツ
かんこく

ふるさとくまさんデー

[くまもとし]のあじ

タイピーエン

春雨を使った中華風麺料理の一種です。具材には野菜や豚肉、エビなどがたっぷり入り、スープはあっさりとした鶏ガラや豚骨スープが主流で、揚げ卵をトッピングするのが特徴です。

あまくさのしょくざい

～今月の給食でつかうあまくさのしょくざい