

**[5月給食献立表]** 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	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	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
1 5 金	焼鳥丼		鶏肉	米、三温糖、片栗粉	ねぎ	酒、醤油、みりん	663 kcal
	ふしめん汁	○	こんぶ、かつおだし	ふしめん	オクラ、人参、大根	塩、こしょう、醤油	28.7 g
							21.2 g
4 げ つ	<b>みどりの日</b>						
5 ひ ら	<b>こどもの日</b>						
6 す い 水	<b>振りかえきゆうじつ 振替休日</b>						
7 も く 木	ビーフカレー	○	牛肉、赤みそ	米、なたね油、じゃがいも	玉葱、人参	塩、こしょう、カレールウ、ウスターソース、カレー粉、みりん、醤油	675 kcal
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、人参、えのきたけ	醤油、みりん	21.6 g
							22.1 g
8 き ん 金	飲むヨーグルト		ジョア(ストロベリー)				676 kcal
	ごはん			米			27.1 g
	トッピングチキン		鶏肉	三温糖、片栗粉	生姜	酒、醤油、みりん	14.7 g
	トッピングかまぼこ		かまぼこ				
	お吸い物		鯛つみれ、こんぶ、かつおだし		大根、人参、小松菜	塩、醤油	
	ちまき			ちまき			
【端午の節句献立】5月5日は国民の祝日「こどもの日」です。端午の節句の日に食べられるものとして、子孫繁栄を願う「かしわ餅」や、厄除けの「ちまき」が代表的です。給食では「ちまき」が登場します。「ちまき」とはもち粉や米粉などで作ったお餅を笹の葉で巻き蒸したものです。地域による違いがあり、関西ではほんのり甘い和菓子一般的です。							
11 げ つ	ごはん			米			617 kcal
	カレイの塩昆布焼き	○	カレイ、塩昆布				34.0 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき、ツナフレーク油漬	マヨネーズ	とうもろこし缶、枝豆	醤油	17.0 g
	のっぺい汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	長いも、板こんにやく、片栗粉	大根、人参、葉ねぎ、ぶなしめじ	酒、塩、醤油	
12 ひ ら	揚げパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング、米油、グラニュー糖			675 kcal
	玄米フレークチキン		鶏肉	上新粉、玄米フレーク、マヨネーズ		酒、塩、こしょう	28.1 g
	そら豆				そら豆	塩	29.6 g
	春雨スープ		木綿豆腐	春雨	チンゲン菜、人参、きくらげ	塩、醤油、みりん、鶏がらだし	
【そら豆】本校農園ですくすく育てている「そら豆」が給食に登場する予定です。4月から6月に旬を迎える「そら豆」を塩ゆでします。							
13 す い 水	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	米、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、白菜、白ネギ	酒、塩、こしょう、醤油、みりん、鶏がらだし、甜麺醤	683 kcal
	もずくスープ		もずく	長いも	ねぎ	塩、こしょう、醤油、鶏がらだし	28.3 g
	バナナ				バナナ		22.1 g
14 も く 木	豆ごはん			米	うすいえんどう	酒、塩	662 kcal
	肉じゃが	○	牛肉	なたね油、じゃがいも、しらたき、三温糖	人参、玉葱	酒、醤油、みりん	26.8 g
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐、こんぶ、かつおだし、小麦みそ		もやし、葉ねぎ		19.2 g
	【うすいえんどう】3月下旬から5月に旬を迎える「うすいえんどう」が豆ごはんとして給食に登場します。皮が薄くホクホクとした食感でほんのり甘い実えんどうです。						
15 き ん 金	ごはん			米			639 kcal
	鮭の香味揚げ	○	鮭	片栗粉、米油、三温糖、ごま油	にんにく、生姜	酒、醤油、酢	31.9 g
	小松菜とエリンギのソテー		ベーコン	なたね油	小松菜、エリンギ	塩、こしょう、コンソメ	23.1 g
	けんちん汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	板こんにやく	大根、人参、葉ねぎ、ごぼう、干し椎茸	塩、醤油	

**[5月給食献立表]** 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	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	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
18 の 月	ごはんとかんぶの佃煮	○	こんぶ	米、三温糖		酒、醤油、みりん	628 kcal
	野菜炒め	○	豚肉	はちみつ	ピーマン、人参、もやし、玉葱、 キャベツ、にんにく、生姜	塩、こしょう、酒、醤油	29.3 g
	豆乳みそ汁	○	鶏肉、こんぶ、かつおだし、豆乳、 赤みそ		人参、ぶなしめじ、大根	みりん	17.8 g
19 の 火	うずまきパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			695 kcal
	ポークビーンズ	○	ミックスビーンズ、豚ひき肉	じゃがいも、なたね油、三温糖	玉葱、人参、トマト缶、 トマトピューレ	塩、こしょう、ケチャップ、 ウスターソース	30.7 g
	スパゲティサラダ	○		スパゲティ、マヨネーズ	人参、玉葱、きゅうり、枝豆、 とうもろこし缶	塩、こしょう	25.7 g
20 の 水	飲むヨーグルト	○	ジョア(プレーン)				623 kcal
	チキンカレー	○	鶏肉、赤みそ	米、なたね油、じゃがいも	玉葱、人参	塩、こしょう、カレールウ、 ウスターソース、カレー粉、 みりん、醤油	20.5 g
	ツナと水菜の和え物	○	ツナフレーク油漬け	三温糖	水菜、もやし	塩、醤油	14.7 g
21 の 木	ごはん	○		米			679 kcal
	鯖のみそ煮	○	鯖、白みそ	中ざら糖	生姜	酒、醤油、みりん	31.3 g
	ごぼうとまいたけのスープ	○		ごま油、片栗粉	ごぼう、舞茸、人参、葉ねぎ、生姜	酒、塩、醤油、みりん、鶏がらだし	23.7 g
22 の 金	ふりかけ	○	ゆかりふりかけ				
	牛めし	○	牛肉	米、なたね油、三温糖	人参、ごぼう、葉ねぎ	塩、醤油	703 kcal
	揚げたこやき	○		米粉たこやき、米油		濃厚ソース	24.6 g
25 の 月	野菜たっぷりみそ汁	○	木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、 麦みそ	板こんにやく	キャベツ、人参、ねぎ、 椎茸		20.8 g
	水菓子	○		ガリガリ君			
	中華焼きそば	○	豚肉	蒸し焼きそば、なたね油、 片栗粉	人参、キャベツ、玉葱、 チンゲン菜、干し椎茸、 きくらげ、ねぎ、生姜	酒、塩、こしょう、 醤油、鶏がらだし、 オイスターソース	647 kcal
26 の 火	揚げ餃子	○	米粉餃子	米油			25.1 g
	中華スープ	○	ベーコン		もやし、大根、人参	塩、こしょう、みりん、 鶏がらだし	30.1 g
	ミルク	○		ミルクココア			
【中国の献立】世界の献立として、5月は中国の献立としました。日本でも慣れ親しんだ料理が多く、食べ慣れているものも多いと思います。たくさんある料理の中から、今回は「中華焼きそば・揚げ餃子・中華スープ」にしました。							
27 の 水	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			657 kcal
	フランクフルト	○				ケチャップ	26.0 g
	キャベツソテー	○			キャベツ、人参	塩、こしょう、醤油、 カレー粉	26.9 g
	豚バラときのこのスープ	○	豚肉	なたね油	ぶなしめじ、えのきたけ、 エリンギ、玉葱、葉ねぎ	塩、醤油、 コンソメ、鶏がらだし	
	ゼリー	○		マスカットゼリー			
28 の 木	ごはん	○		米			609 kcal
	鯖のちゃんちゃん焼き	○	鯖、赤みそ	三温糖	玉葱、人参、キャベツ、 えのきたけ	塩、酒、醤油、みりん	34.3 g
	若竹汁	○	わかめ、こんぶ、かつおだし		たけのこ	塩、酒、醤油	15.4 g
29 の 金	豚のねぎ塩ごはん	○	豚肉	米、三温糖、ごま油	ねぎ、生姜	塩、こしょう、酒、 みりん、醤油、 鶏がらだし	676 kcal
	焼きししゃも	○	ししゃも				34.2 g
	切干大根のツナマヨ和え	○	ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	切干大根、人参	塩、醤油	22.9 g
29 の 金	花麩のお吸い物	○	木綿豆腐、こんぶ、 かつおだし	花麩	大根、人参、葉ねぎ	塩、醤油	
	ごはん	○		米			644 kcal
	鶏肉のきのこだれがけ	○	鶏肉、こんぶ、かつおだし	三温糖、片栗粉	ぶなしめじ、えのきたけ、 エリンギ、葉ねぎ、生姜	塩、酒、醤油	30.6 g
あおさのみそ汁	○	あおさ、こんぶ、かつおだし、 麦みそ		人参、大根		21.7 g	