

給食だより 5月号

令和5年5月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

月		火		水		木		金	
1	639 kcal 2.4 g	2	680 kcal 1.9 g	3	憲法記念日	4	みどりの日	5	こどもの日
かおりあえ ししゃもフライ ひとり2こ ごはん ふうのみそしる		かしわもち アスパラのツナあえ カレーじる おおむぎめん							
ししゃも とうふ ふう みそ ぎゅうにゅう		ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう		☆今月の給食 目標☆ 正しい食事マナーを身に付けよう! 「給食だより」を参考にして、正しいマナーで楽しく食べましょう。					
こめ あぶら ごま		おおむぎめん あぶら じゃがいも カレールウ かたくりこ かしわもち							
キャベツ きゅうり ごまつな にんじん はくさい えのきたけ ねぎ		キャベツ アスパラ きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほししいたけ ねぎ にんにく							
8	621 kcal 2.5 g	9	625 kcal 2.2 g	10	647 kcal 2.5 g	11	612 kcal 2.1 g	12	623 kcal 2.5 g
わかめサラダ ぶたにくの てっつこ ごはん とうふの みそしる		しんじゃがいもの そぼろいため きりざい ごはん キャベツの みそしる		ブロッコリーサラダ やさしいり とりつくね きなこあげパン (こめこパン) だいすいり ミネストローネ		バンバンジー ギョーザ ごはん だいこんの ちゅうかスープ		ほうれんそうサラダ とうふハンバーグ ごはん はくさいと かぼちゃの みそしる	
ぶたにく ひじき しらす とうふ あぶらあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう		なっとう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう		きなこ とりにく ツナ だいす ベーコン ぎゅうにゅう		ぶたにく とりにく なると ぎゅうにゅう		とうふハンバーグ ハム あぶらあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	
こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも		こめ ごま じゃがいも あぶら さとう		こめこパン あぶら さとう じゃがいも		こめ こむぎこ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ		こめ あぶら さとう	
ごぼう たまねぎ しょうが わかめ もやし きゅうり とうもろこし にんじん はくさい ねぎ		のざわなづけ たくあんづけ だいこん にんじん キヌサヤ キャベツ たまねぎ えのきたけ ごまつな		ブロッコリー キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ セロリ グリーンピース にんにく トマトかん		きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん たら ほうししいたけ チンゲンサイ ねぎ		ほうれんそう もやし にんじん はくさい カボチャ わかめ ねぎ	
15	622 kcal 1.9 g	16	664 kcal 2.1 g	17	621 kcal 2.2 g	18	634 kcal 2.2 g	19	649 kcal 2.1 g
あぶらふのにももの とりにくの ごまやき ごはん わらびの みそしる		さんしょくあえ いかフリッター ひとり2本 ゆでうどん わふうじる		れんこんのしおきんぴら さわらの さいきょうやき ごはん わかめの みそしる		ゆかりあえ メンチカツ ごはん けんちんじる		こめこチョコクレープ ごまつなの ツナマヨあえ けいはんのく けいはんの ごはん けいはんの スープ	
とりにく あぶらふ あぶらあげ とうふ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう		いか ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう		さわら ベーコン あぶらあげ とうふ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう		ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう		とりにく ツナ ぎゅうにゅう	
こめ ごま さとう		ゆでうどん こむぎこ あぶら さとう		こめ さとう ごま		こめ こむぎこ さといも		こめ マヨネーズ チョコクレープ	
しょうが にんじん きりほしだいこん しらたき キヌサヤ わらび だいこん ねぎ		もやし にんじん ほうれんそう はくさい ぶなしめじ ごまつな ねぎ		にんじん れんこん キャベツ いんげん えのきたけ わかめ はくさい ねぎ		キャベツ ごまつな きゅうり だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ		にんじん ほししいたけ たくあんづけ しょうが ごまつな もやし	
22	振替休業日	23	638 kcal 2.0 g	24	669 kcal 3.3 g	25	619 kcal 2.2 g	26	677 kcal 2.1 g
 うんどうかい 運動会 おつかれさまでした!		じゃがいもの あおりのソテー さけのしおやき ごはん にらとんじる		グリーンサラダ オムレツ こめこ レーズンパン たまご ハム とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう		じゃこマヨあえ ちゅうか おこわ がんもの うまに		ごもくいため とりからの チリソース ごはん たまねぎの みそしる	
		さけ ベーコン あおりの ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう		こめこレーズンパン さとう あぶら じゃがいも こめこ こむぎこ		ぶたにく ちりめんじゃこ ぶたにく がんも		とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	
		こめ じゃがいも あぶら		キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし パセリこ		しょうが ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん ぶなしめじ キヌサヤ		しょうが ねぎ にんにく にんじん たけのこ しらたき さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	
29	626 kcal 2.1 g	30	669 kcal 2.3 g	31	683 kcal 2.0 g				
なめたけひじき ぶたにくの しょうがいため ごはん なまあげの みそしる		ブルーベリーゼリー かぼちゃの マヨネーズゆき ソフトめん ピリから タンタンスープ		わふうマカロニサラダ さばのみそに ごはん きのこじる		kcal g		おもに副菜 おもに主菜 主食 汁物・煮物	
ぶたにく ひじき なまあげ にそ だいすペースト ぎゅうにゅう		ベーコン ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう		さば みそ かつおぶし とりにく とうふ ぎゅうにゅう		中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal 食塩相当量 月平均 2.0g未満		おもに体をつくる食べ物 おもに熱や力になる食べ物 おもに体の調子を整える食べ物	
こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら		ソフトめん マヨネーズ ごまあぶら みそ ごま ブルーベリーゼリー		さとう マカロニ マヨネーズ					
しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう とうもろこし なめたけ にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ		かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ チンゲンサイ にら ねぎ		しょうが にんじん キャベツ きゅうり まいたけ ぶなしめじ えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ					

*都合により献立は変更になる場合があります。