



5月 給食カレンダー



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri										
<p>たんご せっく</p> <h2 style="color: blue;">5月5日は端午の節句</h2> <p>端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形やよろいかぶとをかざり、ちまきやかしわもちを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。みなさんのお家では、どのようなものをかざったり、どんなものを食べたりしますか？</p> <p>給食では、臨時休校明けの7日に端午の節句にちなんだ献立が登場します。お楽しみに…！</p> <p>矢吹中学校のポータルサイトにて、毎日の給食の写真やひとくちメモを掲載しています。ぜひご覧ください。</p>				<p>1 臨時休校</p> <p>ごはんやおやつを食べる前には必ず手洗い・うがい！</p> <p>家で牛乳は飲んでいますか？毎日、コップ1～2杯は飲みましょう！</p>										
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 端午の節句にちなんだ献立	8 食べ残しゼロを目指そう										
			<p>かしわもち</p> <table border="1"> <tr> <td>アスパラ サラダ</td> <td>魚すり身 カツ</td> </tr> <tr> <td>たけのこ ごはん</td> <td>きのこの かきたま汁</td> </tr> </table>	アスパラ サラダ	魚すり身 カツ	たけのこ ごはん	きのこの かきたま汁	<p>杏仁プリン</p> <table border="1"> <tr> <td>ホイコーロー</td> <td>シューマイ</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>むらくも スープ</td> </tr> </table>	ホイコーロー	シューマイ	ごはん	むらくも スープ		
アスパラ サラダ	魚すり身 カツ													
たけのこ ごはん	きのこの かきたま汁													
ホイコーロー	シューマイ													
ごはん	むらくも スープ													
11 地場産物を味わおう	12 生揚げについて知ろう	13 旬の味覚を味わおう	14 地場産物について考えよう	15 食事の音に注意しよう										
<table border="1"> <tr> <td>大学いも</td> <td>手作り 煮卵</td> </tr> </table> <p>かんどんめん 広東麺</p>	大学いも	手作り 煮卵	<table border="1"> <tr> <td>もやしの ごまあえ</td> <td>生揚げの 肉みそ田楽</td> </tr> </table> <p>ごはん 小松菜汁</p>	もやしの ごまあえ	生揚げの 肉みそ田楽	<table border="1"> <tr> <td>キャベツと ツナの サラダ</td> <td>プレミアム カレー コロッケ</td> </tr> </table> <p>コッペパン うずら卵の いちごジャム スープ</p>	キャベツと ツナの サラダ	プレミアム カレー コロッケ	<table border="1"> <tr> <td>ポテト サラダ</td> <td>かつおの 揚げ煮</td> </tr> </table> <p>ごはん キャベツの みそ汁</p>	ポテト サラダ	かつおの 揚げ煮	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>フルーツ ヨーグルト あえ</td> </tr> </table> <p>チキン カレーライス (麦ごはん)</p>		フルーツ ヨーグルト あえ
大学いも	手作り 煮卵													
もやしの ごまあえ	生揚げの 肉みそ田楽													
キャベツと ツナの サラダ	プレミアム カレー コロッケ													
ポテト サラダ	かつおの 揚げ煮													
	フルーツ ヨーグルト あえ													
18 感謝の気持ちを持とう	19 食育の日	20 全校で残菜ゼロを目指そう	21 しょうが料理を味わおう	22 もち米の特徴を知ろう										
<p>モーモーゼリー</p> <table border="1"> <tr> <td>おかかあえ</td> <td>白花生 コロッケ (ソース)</td> </tr> </table> <p>ごはん なめこ汁</p>	おかかあえ	白花生 コロッケ (ソース)	<table border="1"> <tr> <td>野菜 サラダ</td> <td>ミートローフ デミグラス がけ</td> </tr> </table> <p>ごはん じゃがいもの みそ汁</p>	野菜 サラダ	ミートローフ デミグラス がけ	<table border="1"> <tr> <td>オレンジ</td> <td>ジャーマン ポテト</td> </tr> </table> <p>胚芽食パン チョコレート・野菜スープ</p>	オレンジ	ジャーマン ポテト	<p>アセロラゼリー</p> <table border="1"> <tr> <td>かぶと きゅうりの 浅漬け</td> <td>めひかりの から揚げ</td> </tr> </table> <p>しょうが ごはん なら玉汁</p>	かぶと きゅうりの 浅漬け	めひかりの から揚げ	<table border="1"> <tr> <td>華風あえ</td> <td>肉だんごの もち米蒸し</td> </tr> </table> <p>ごはん マーボー 豆腐</p>	華風あえ	肉だんごの もち米蒸し
おかかあえ	白花生 コロッケ (ソース)													
野菜 サラダ	ミートローフ デミグラス がけ													
オレンジ	ジャーマン ポテト													
かぶと きゅうりの 浅漬け	めひかりの から揚げ													
華風あえ	肉だんごの もち米蒸し													
25 イタリア料理を味わおう	26 旬の味覚を味わおう	27 よくかんで食べよう	28 はしを正しく使おう	29 韓国料理を味わおう										
<table border="1"> <tr> <td>プリン</td> <td>イタリアン サラダ</td> </tr> </table> <p>スパゲティ ミートソース</p>	プリン	イタリアン サラダ	<table border="1"> <tr> <td>うのはな いり</td> <td>アジフライ (ソース)</td> </tr> </table> <p>ごはん きぬさやの みそ汁</p>	うのはな いり	アジフライ (ソース)	<table border="1"> <tr> <td>きゅうりと ツナのサラダ</td> <td>ミート オムレツ</td> </tr> </table> <p>米粉パン 手作り コンシチュー</p>	きゅうりと ツナのサラダ	ミート オムレツ	<table border="1"> <tr> <td>五目煮豆</td> <td>さばの 竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>ごはん ほうれん草と 卵のみそ汁</p>	五目煮豆	さばの 竜田揚げ	<table border="1"> <tr> <td>元気 ヨーグルト</td> <td>ビビンバ の具</td> </tr> </table> <p>ビビンバ トックスープ</p>	元気 ヨーグルト	ビビンバ の具
プリン	イタリアン サラダ													
うのはな いり	アジフライ (ソース)													
きゅうりと ツナのサラダ	ミート オムレツ													
五目煮豆	さばの 竜田揚げ													
元気 ヨーグルト	ビビンバ の具													

※ 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。





日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
7 木	たけのこごはん 牛乳 きのこのかき玉汁 魚すり身カツ アスパラサラダ かしわもち	豆腐 卵 たら 小豆	牛乳	人参 アスパラガス	たけのこ ぶなし めじ えのき ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん かたくり粉 上新粉 砂糖	揚げ油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	853 28.4 24.1 3.5	kcal g g g
8 金	ごはん 牛乳 むらくもスープ シューマイ ホイコーロー 杏仁プリン	鶏むね肉 豆腐 卵 豚もも肉	牛乳	人参 ほうれんそう 青ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし	ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 33.9 24.1 2.5	kcal g g g
11 月	広東麺 牛乳 手作り煮卵 大学いも	豚もも肉 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ たけのこ 干ししいたけ	中華めん かたく り粉 さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま油 揚げ油 黒ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 33.7 20.3 2.5(1.2)	kcal g g g
12 火	ごはん 牛乳 小松菜汁 生揚げの肉みそ田楽 もやしのごまあえ	油揚げ 生揚げ 豚ひき肉	牛乳 あおのり	小松菜 人参	大根 たもぎだけ もやし キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	763 28.1 21.4 2.4	kcal g g g
22 水	コッペパン いちごジャム 牛乳 うずら卵のスープ プリアムカレー キャベツとツナのサラダ	うずら卵 ツナ	牛乳	ほうれんそう 人参	白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン はるさめ	揚げ油 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	785 26.7 27.8 2.4	kcal g g g
14 金	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 かつおの揚げ煮 ポテトサラダ	油揚げ かつお ロースハム	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 34.4 18.5 2	kcal g g g
15 金	チキンカレーライス 牛乳 フルーツヨーグルトあえ	鶏もも肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ セロリー みかん 黄桃 パイナップル バナ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 22.6 21.1 2.5	kcal g g g
18 月	ごはん 牛乳 なめこ汁 白花豆コロッケ (ソース) おかかあえ モーモーゼリー	豆腐 白花豆	牛乳	人参 ほうれん草 アスパラガス	キャベツ なめこ ねぎ もやし	ごはん	揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 25.5 17.9 2.3	kcal g g g
19 火	ごはん 牛乳 じゃがいもの みそ汁 ミートローフ デミグラス さけナ 野菜サラダ	豆腐 鶏・豚ひき肉 卵	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	大根 玉ねぎ きゅうり ねぎ キャベツ コーン	ごはん じゃがいも パン粉	バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 37 22.7 2.5	kcal g g g
20 水	胚芽食パン チョコレートスプレッド 牛乳 ジャーマンポテト 野菜スープ オレンジ	ウィンナー 豚もも肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ たもぎだけ オレンジ	胚芽食パン じゃがいも	揚げ油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 28.1 26.4 2.6	kcal g g g
21 木	しょうがごはん 牛乳 なら玉汁 めひかりのから揚げ かぶときゆ うりの浅漬 アセロラゼリー	鶏もも肉 卵 油揚げ 豆腐 めひかり	牛乳	葉ねぎ なら	しょうが 玉ねぎ かぶ きゅうり	ごはん	サラダ油 揚げ油 白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	812 34.7 30.6 2.9	kcal g g g
22 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 肉だんごもち 米蒸し 華風あえ	豚・鶏ひき肉 豆腐 ロースハム	牛乳	人参 なら 小松菜	たけのこ ねぎ もやし きゅうり	ごはん 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油 白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 31.5 24.8 2.3	kcal g g g
25 月	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ プリン	豚・鶏ひき肉 大豆ミート 卵	牛乳 チーズチャウダー	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲティ パン粉 砂糖	バター オリーブ油 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 35.9 21.8 3	kcal g g g
26 火	ごはん 牛乳 きぬさやのみそ汁 アジフライ (ソース) うのはないり	油揚げ あじ おから 豚ひき肉	牛乳	きぬさや 人参	こんにゃく ごぼう ねぎ 干ししいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖	揚げ油 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 27.7 25.8 2.3	kcal g g g
27 水	米粉パン 牛乳 手作りコー ンチュー ミートオムレツ きゅうりとツナのサラダ	鶏むね肉 ベーコン 卵 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン ぶなしめじ きゆ うり キャベツ	米粉パン じゃがいも 小麦粉	バター サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	822 37.3 28.9 3.3	kcal g g g
28 木	ごはん 牛乳 ほうれん草と 卵のみそ汁 さばの竜田揚げ 五目煮豆	卵 さば 大豆 鶏もも肉	牛乳	ほうれんそう 人参	大根 えのき ごぼ う 干ししいたけ こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも かたくり粉	揚げ油 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 33.9 23.9 2.3	kcal g g g
29 金	ピピンバ 牛乳 トックスープ 元気ヨーグルト	卵 豚もも肉	牛乳 元気ヨーグルト	人参 チンゲン菜 ほうれんそう	大根 ねぎ えのき わらび たけのこ だいずもやし	ごはん トック	白ごま サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835 31.4 23.8 2.5	kcal g g g

計 17 食 * 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の地場産物 (矢吹町産)		今月の平均栄養価		基準値
米 (コシヒカリ) きゅうり ねぎ	エネルギー	Kcal	813	835
	たんぱく質	g	31.1	34.0
	脂質	g	23.3	23.0
	塩分	g	2.6	2.5

じばさんぽつ 地場産物って何だろう?

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物のこと。生産している人が近くにいるので、「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

