



# 5月のこんだて




日	曜	こんだて	のみもの
1	水	ゆかりごはん ベジたっぷりつくね 磯香和え 厚揚げのみそ汁	牛乳
2	木	中華ちまき きゅうりナムル ワンタンスープ ミニトマト	牛乳
7	火	炊き込みごはん 鮭の竜田揚げ ひじきの煮物 五目汁	牛乳
8	水	はちみつバタートースト ポークシチュー ごぼうサラダ 手づくりちゅうかドレッシング	牛乳
9	木	みそラーメン 大豆と小魚とじゃがいもの揚げ煮 切り干し大根とハムの甘酢和え	牛乳
10	金	ごはん 豆腐ハンバーグの和風きのこソースかけ 野菜ソテー 貝だくさんみそ汁	牛乳
13	月	ごはん さばの味噌煮 もやしのおかか和え けんちん汁 オレンジ	牛乳
14	火	コーンパン ポークビーンズ わかめサラダ 手づくりドレッシング	牛乳
15	水	ごはん 麻婆豆腐 ごま大根 チンゲン菜としめじのスープ	牛乳
16	木	カレーライス 福神漬け フルーツ寒天	牛乳
17	金	肉すきうどん 玉葱とスナップえんどうのかき揚げ ころころきゅうり	牛乳
20	月	キムチチャーハン ぎょうざ かぶの中華和え ビーフンスープ そら豆	牛乳
21	火	アスパラのペペロンチーノ メルルーサのポテトチーズ焼き 野菜スープ	牛乳
22	水	ごぼう入り豚丼 かりぼりしめじ じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳
23	木	きび入りごはん まぐろのケチャップソースかけ 春雨の中華炒め 呉汁	牛乳
24	金	ごまひじきチーズナン チリコンカルネ シーザーサラダ 手づくりドレッシング	牛乳
27	月	ジャージャー麺 バイクドポテト 豆腐とレタスのスープ	牛乳
28	火	青大豆入りひじきごはん アジフライ 昆布野菜 豚汁	牛乳
29	水	中華丼 ピリ辛きゅうり たらこスープ りんごゼリー	牛乳
30	木	お茶入りわかめごはん ホキのんにくみそだれかけ 切り干し大根の煮物 沢煮椀 メロン	牛乳
31	金	紅白蒸しパン 白菜と肉団子のクリーム煮 アスパラともやしのソテー	牛乳

**2日 こどものひメニュー**

5月5日はこどものひです。こどもたちの、すこやかなせいちょうをねがい、おいわいするひです。だけのかわにちゅうかおこわをつつんでむしあげます。

**ミニトマト**  
ひとり 2こ




**17日 ころころきゅうり**

1~4ねん 2こ  
5, 6ねん 3こ


**19日 そらまめ**  
ひとり 2こ

そらまめは2ねんせいがさやとりをします！そらまめのしゆんは4がつ~6がつです。さやがうえをむいてみるため、そらまめとなづけられました。たんぱくしつ、てつぶん、ビタミンB1, B2などえいようほうふなまめです。しおゆでにしてだします。



**くしんちゃ**

こくぶんじには、ちゃばたけとせいちゃこうじょうがあります。5月なかばには、「しんちゃ」ができます。ことししゅうかくされたばかりの、しんちゃをつかった「わかめごはん」を30日にだします。



黄色の仲間	赤の仲間	緑の仲間
熱や力のもとになる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品
米 さといも 三温糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 豆腐 おから 素干し海苔 厚揚げ わかめ みそ	ゆかり ごぼう にんじん しいたけ 玉葱 さやいんげん だけのこ しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ
もち米 ごま油 三温糖 白ごま ワンタンの皮 でんぷん	豚肉 青大豆 牛乳	干しいたけ だけのこ にんじん たかな漬 きゅうり 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 ミニトマト
米 三温糖 でんぷん 米油	豚肉 牛乳 鮭 ひじき 油揚げ 鶏肉 みそ	しょうが 切り干し大根 にんじん 干しいたけ だいこん こんにゃく ごぼう 小松菜 長ねぎ
食パン バター はちみつ じゃがいも 米油 地粉 ごま油 三温糖	牛乳 豚肉	玉葱 にんじん にんにく セロリ パセリ トマト 缶 ごぼう キャベツ きゅうり
蒸し中華めん 米油 ごま油 じゃがいも でんぷん 白ごま 三温糖	豚肉 みそ 牛乳 大豆 かえり煮干し ポークハム	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たらこ キャベツ もやし 長ねぎ 切り干し大根 きゅうり
米 さといも 三温糖 でんぷん 米油	牛乳 豚肉 豆腐 おから 厚揚げ わかめ みそ	玉葱 マッシュルーム しめじ えのきたけ コーン キャベツ もやし にんじん 長ねぎ
米 三温糖 さといも ごま油	牛乳 鯖 みそ 粉かつお 鶏肉 豆腐	しょうが 長ねぎ アスパラ もやし にんじん だいこん しめじ ごぼう こんにゃく オレンジ
強力粉 三温糖 バター マヨネーズ じゃがいも 米油	卵 チーズ 牛乳 大豆 豚肉 わかめ	コーン パセリ にんじん 玉葱 マッシュルーム トマト 缶 キャベツ きゅうり
米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ハジきみそ	にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん 玉葱 たらこ だいこん ちんげん菜 コーン しめじ 長ねぎ
米 じゃがいも 米油 地粉 三温糖 黒砂糖	豚肉 牛乳 粉寒天	玉葱 にんじん にんにく しょうが トマト 缶 りんご 福神漬 パイン 缶 りんご 缶 みかん 缶 黄桃 缶 白桃 缶 レモン果汁
うどん 三温糖 でんぷん 地粉 米油	油揚げ 豚肉 牛乳 大豆	長ねぎ しめじ 玉葱 ごぼう スナップえんどう にんじん コーン さやいんげん きゅうり
米 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 米油 三温糖 白ごま ビーフン	豚肉 牛乳	白菜キムチ 長ねぎ たらこ 玉葱 キャベツ にんにく しょうが かぶ きゅうり にんじん きくらげ しめじ そら豆
スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも 米油 三温糖 マヨネーズ ごま油	ベーコン 牛乳 メルルーサ チーズ	にんにく 玉葱 マッシュルーム アスパラ パセリ にんじん キャベツ 小松菜
米 米油 三温糖 白ごま ごま油 じゃがいも	豚肉 牛乳 昆布 わかめ 油揚げ みそ	しょうが 玉葱 ごぼう しらたき 長ねぎ だけのこ きゅうり にんじん つば漬 大根 オレンジ
米 きび でんぷん 米油 三温糖 白ごま 春雨 ごま油 じゃがいも	牛乳 まぐろ 豚肉 大豆 油揚げ みそ	しょうが にんにく だけのこ にんじん キャベツ きくらげ ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ
強力粉 三温糖 オリーブ油 白いりごま じゃがいも 米油 マヨネーズ	牛乳 ひじき チーズ 金時豆 豚肉	にんにく 玉葱 マッシュルーム ピーマン にんじん トマト 缶 キャベツ きゅうり コーン
中華めん ごま油 米油 三温糖 でんぷん じゃがいも バター	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 ベーコン	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが だけのこ 干しいたけ 長ねぎ レタス マッシュルーム 玉葱
米 米油 三温糖 地粉 生パン粉 じゃがいも	鶏肉 ひじき 青大豆 油揚げ 牛乳 アジ 塩昆布 みそ 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん キャベツ 小松菜 長ねぎ だいこん こんにゃく
米 米油 三温糖 ごま油 でんぷん 白ごま	豚肉 いか 牛乳 豆腐 わかめ 卵 粉寒天	しょうが にんじん ピーマン 玉葱 白菜 きくらげ 干しいたけ きゅうり たらこ りんご果汁
米 白ごま でんぷん 三温糖 ごま油	炊き込みわかめ 牛乳 ホキ みそ 油揚げ 豚肉	お茶 しょうが にんにく 切り干し大根 にんじん さやいんげん ごぼう だいこん しいたけ 長ねぎ メロン
薄力粉 三温糖 バター いちごジャム でんぷん さといも 上新粉 米油	牛乳 卵 鶏肉 おから 豚肉 ベーコン	玉葱 しょうが 白菜 にんじん マッシュルーム ほうれん草 アスパラ もやし にんにく

## 栄養量 (中学年) 5月平均

★二重線は新メニューです！

I 糖質	たん白質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				塩分	食物せんい
							A	B1	B2	C		
kal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg
606	26.8	21.6	349	101	2.5	3.1	254	0.52	0.57	32	3	8.2

**31日 運動会応援 紅白蒸しパン**

6/1(土)は運動会です！赤組も白組もみんなで頑張ってもらいたいので、給食室からの応援メニューは、赤色と白色の蒸しパンです！赤色はいちごジャムの入った蒸しパンです！お楽しみに！

かみかみメニュー

1日 7日 10日 13日 22日  
23日 28日 30日

都合により、献立を変更する場合があります