



5月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	月	むぎごはん			こめ むぎ	<p><こどもの日> 昔から「たんごの節句」とも呼ばれ、かぶとやこいのぼりをかざり、男の子の成長をお祝いします。この日は「かしわもち」や「たけのこ」を食べます。かしわの葉は、新しい芽が出てくるまで、古い葉が落ちりません。そのことから、家系が絶えない縁起物として食べられています。また、たけのこは、まっすぐスクスクと育つようにと願いが込められています。</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おろしやきにく	ぶたにく	しょうが だいこん	さとう	
		ごぼうサラダ	ツナ	にんじん きゅうり ごぼう	ごま マヨネーズ ドレッシング さとう	
		キャベツのみそしる	あぶらあげ にぼし みそ	キャベツ こまつな しめじ ねぎ		
2	火	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こどもの日給食		
		とりにくのねぎしおやき	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら	
		やさいのごまいため		キャベツ にんじん もやし ほうれんそう	あぶら ごま	
		すましじる	かまぼこ わかめ かつおぶし	えのきたけ ねぎ		
かしわもち	たいす	かしわのは	あずきつぶあん しょうしんこ さとう あぶら			
8	月	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かつおフライ	かつお		あげあぶら パンこ こむぎこ	
		スタミナに	ぶたにく なんと	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ にんじん しらたき	あぶら さとう	
		ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ にぼし	ほうれんそう ねぎ にんじん		
9	火	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フーヨーハイ	たまご	トマト たけのこ にんじん しいたけ ねぎ	さとう あぶら	
		チンゲンサイのオイスターいため		もやし にんじん しめじ チンゲンサイ しょうが にんにく	あぶら	
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	しょうが たけのこ にんじん しいたけ ねぎ	あぶら ごまあぶら かたくりこ	
オレンジ		オレンジ				
10	水	きなこあげパン	スキムミルク きなこ		こむぎこ さとう あげあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミートボール	とりにく たまご	たまねぎ しょうが りんご	パンこ さとう あぶら	
		コーンサラダ	たまご	レタス コーン みずな ブロッコリー	ドレッシング	
		ポトフ	ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん パセリ	じゃがいも	
11	木	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのピリからやき	さけ	しょうが にんにく	さとう ごま ごまあぶら	
		あつあげとぶたにくのみそに	ぶたにく あつあげ みそ	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ	あぶら さとう ごまあぶら	
		かきたまじる	たまご かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん	かたくりこ	
12	金	ミルクパン	スキムミルク れんにゅう		こむぎこ さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		えびしゅうまい	えび たまご ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ かたくりこ	
		くらげサラダ	かいそう	きゅうり レタス	ドレッシング ごま	
		しおラーメン	ぶたにく なんと	にんじん ねぎ キャベツ もやし たら	ちゃんぽんめん こむぎ	
15	月	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポテトのカップグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも かたくりこ あぶら こむぎこ	
		だいこんサラダ		だいこん きゅうり みずな	ドレッシング	
		ハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	しょうが たまねぎ にんじん トマト	あぶら じゃがいも ハヤシルウ	
ミニゼリー (りんご味)		りんご	ゼリー			
16	火	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンなんぼん/タルタルソース	とりにく/たまご	トマト/ピクルス	かたくりこ あげあぶら さとう /あぶら	
		あおなのジャコいため	ちりめんじゃこ	こまつな にんじん もやし	あぶら ごまあぶら かたくりこ	
		みそけんちんじる	とうふ にぼし みそ	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう しめじ	さといも	
17	水	しゃくパン/ブルーベリー&マーガリン	スキムミルク/	ブルーベリー	こむぎこ さとう/マーガリン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのカレーやき	いか	しょうが		
		イタリアンサラダ		キャベツ レタス みずな きゅうり	ドレッシング	
		マカロニのクリームに	とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん たまねぎ パセリ	マカロニ あぶら	

日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
18	木	チャーハン	ハム たまご	ねぎ グリンピース	こめ むぎ あぶら	生わかめの旬は、3～6月。又ルルした成分はアルギン酸という食物繊維の1つ。おなかをキレイにしてくれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やきぎょうざ	ぶたにく とりにく たまご にゅうせいひん	キャベツ なら にんにく	こむぎこ あぶら かたくりこ こまあぶら	
		あおなのちゅうかいため	かまぼこ	ヤングコーン にんじん こまつな	こまあぶら	
		わかめスープ	わかめ	えのきたけ たまねぎ にんじん コーン	こまあぶら	
19	金	そばろパン	スキムミルク		こむぎこ さとう そぼろ	マッシュポテトは、ゆでたじゃがいもをつぶしたものをいう。今日はマッシュポテトを乾燥させたものを、とり肉にまぶして焼きました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンのマッシュポテト焼き	とりにく こなチーズ		マヨネーズ マッシュポテト	
		キャベツソテー		キャベツ にんじん コーン カリフラワー にんにく	あぶら	
		ミネストローネ	ウインナー だいず	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく トマト	マカロニ	
		ライチジュレ		ライチ パイン ナタデココ		
22	月	むぎごはん			こめ むぎ	さばにはDHAが豊富で、コレステロール値を下げたり、血をサラサラにしてくれたり、集中力を高める効果があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき	さば			
		ひじきのもの	ひじき だいず さつまあげ	にんじん さやいんげん こんにゃく	あぶら さとう	
		とんじる	ぶたにく とうふ にほしみそ	ごぼう ねぎ しめじ だいこん にんじん		
23	火	むぎごはん			こめ むぎ	朝ごはんは、しっかり食べてますか？朝ごはんを抜くと、午前中の授業に集中できなかったり、太る原因にもなります。しっかり食べてきましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハンバーグきのこソース	とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ/たまねぎ しめじ トマト	パンこ あぶら/さとう	
		やさいサラダ	たまご ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レタス コーン	ドレッシング こむぎ	
		ポパイスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ		
24	水	まるパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	ブロッコリーやカリフラワーは、花がさく前のつぼみです。さくと、黄色の花がさきます。
		てりやきチキン	とりにく	しょうが にんにく	さとう かたくりこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はなやさいのツナソテー	ツナ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ コーン	あぶら	
		カレースープ	ウインナー	たまねぎ にんじん こまつな りんご	じゃがいも カレールウ	
25	木	むぎごはん			こめ むぎ	チンジャオロースは、細切りにしたピーマンとぶた肉を使った中華料理です。漢字では、【青椒肉絲】と書きます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるまき	ぶたにく とりにく	キャベツ たけのこ にんじん しいたけ にんにく	かたくりこ はるさめ さとう こむぎこ あぶら こま	
		チンジャオロース	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン	あぶら かたくりこ こまあぶら	
		ワンタンスープ		にんじん もやし はくさい なら	ワンタンのかわ こまあぶら	
26	金	バターロールパン	スキムミルク たまご		こむぎこ さとう マーガリン	チリコンカン は、メキシコやアメリカ南部で食べられ、トマトやたまねぎ、ぶた肉、チリパウダーで作った煮込み料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンのバジル焼き	とりにく	にんにく バジル	オリーブオイル	
		チリコンカン	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく トマト	マカロニ あぶら	
		やさいスープ	ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう		
		みかんヨーグルト	ヨーグルト	みかん	ゼリー さとう	
29	月	ごくくあおなごはん		ひろしまな きょうな たいこんは	こめ むぎ いりまい えんばく うちえ おおむぎ キヌア	さわらは、漢字で“鱈”と書くように、春が旬で、成長とともに名前が変わる出世魚の1つです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ せうちん		さとう かたくりこ	
		れんこんのきんぴら	とりにく	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう	
		なめこじる	とうふ わかめ にほしみそ	ねぎ なめこ		
30	火	むぎごはん			こめ むぎ	キーマカレーはひき肉を使って作ったインド料理の1つ。「キーマ」とは、ヒンディー語やウルドゥー語で「細切り肉・「ひき肉」を意味します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		キーマカレー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー しょうが トマト	あぶら ルウ	
		ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	さとう あぶら	
		かいそうサラダ	かいそう	きゅうり レタス みずなりんご	ドレッシング	
31	水	コッパン/レーズンクリーム	スキムミルク	レーズン	こむぎこ さとう/さとう あぶら スキムミルク	ジュリアンヌスープは、細くせん切りにした野菜を使って作るスープで、フランスでよく食べられている料理。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのワインソース	とりにく	にんにく	かたくりこ あげあぶら さとう	
		スパゲッティサラダ		レタス コーン きゅうり	スパゲッティ ドレッシング	
		ジュリアンヌスープ	かまぼこ	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー		

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。

※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、製造ラインが同じ等の理由により、アレルギー物質が微量混入してしまうこと。



5月の給食目標

食事のマナーを身に付けよう

