



令和4年度 **5月献立予定表**

裏磐梯学校給食共同調理場



日付	献立名	栄養価					赤…血や肉になる		緑…体の調子をととのえる		黄…力や熱のもとになる		給食が休みのところ
		E	P	F	塩分		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		kcal	g	g	g								
2 (月)	☆こどもの日献立☆ たけのこごはん すまし汁 柏もち 五目厚焼き玉子 アスパラツナサラダ	小 669 中 813	27.5 23.3	17.8 19.7	1.9 2.3		木綿豆腐 五目あつやきたまご ツナフレーク かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草 えのき茸 アスパラガス	キャベツ	たけのこごはん 柏もち コーン マヨネーズ 三温糖		
6 (金)	ごはん 新じゃが芋み さわらご味噌漬け ブロッコリーおかかあえ はちみつレモンゼリー	小 623 中 782	28.9 33.9	13.9 14.5	2.2 2.7		わかめ みそ さわらごみそ おかか	牛乳 かつおぶし	きぬさや ブロッコリー にんじん 小松菜		ごはん じゃが芋 やきふ はちみつレモンゼリー	ごま マヨネーズ	
9 (月)	☆かみかみ献立☆ ごはん いんげんみそ汁 ごぼうサラダ かみかみたこメンチ 小魚だいず	小 627 中 802	22.1 26.2	17.7 19.2	2.4 2.7		厚揚げ かつおぶし たこメンチ	牛乳 小魚だいず	にんじん いんげん はくさい ごぼう	キャベツ	ごはん コーン 油	マヨネーズ	
10 (火)	食パン ホイップフルーツサンド 春野菜スープ 鶏の照り焼き	小 752 中 934	35.4 35.4	24.3 29.2	2.5 3.2		ベーコン 鶏の照り焼き	牛乳	にんじん バナナ ミカン缶 パイン缶 もも缶	たまねぎ ほうれん草 キャベツ しめじ	食パン ホイップクリーム 三温糖		
11 (水)	ゆかりごはん になかきたま汁 ば塩焼き カレーきんぴら	小 696 中 822	28.9 30.7	23.9 27.8	2.0 2.2		たまご みそ 木綿豆腐 かつおぶし	牛乳 さば さつま揚げ	にら にんじん 玉ねぎ えのき茸	ごぼう れんこん つきこん	ゆかりごはん 片栗粉 三温糖 やきふ カレー粉		
12 (木)	みそラーメン ポテトえびグラタン 松菜からし和え 冷凍みかん	小 656 中 853	27.8 35.2	18.4 21.5	2.3 3.3		豚肉 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん もやし ねぎ 小松菜 めんマ	しいたけ 冷凍みかん キャベツ きくらげ	めん 三温糖 ポテトカップグラタン		小学校5、6年生
13 (金)	ごはん 若竹汁 チーズチキンカツ ちりめんじゃこ和え	小 701 中 805	31.2 35.0	19.2 20.9	2.3 2.5		わかめ 木綿豆腐 ちりめんじゃこ かつおぶし	牛乳 チーズチキンカツ	にんじん ほうれん草 たけのこ きぬさや	にんじん	ごはん 三温糖 油 ごま油		
16 (月)	ごはん けんちん汁 豚ロース塩麹漬 け ツナサラダ アーモンドカル	小 中 987	 37.7	 44.8	 2.8		鶏むね かつおぶし 豚ロース塩麹	牛乳 わかめ ツナフレーク	だいこん にんじん ほうれん草	ねぎ ごぼう キャベツ	ごはん 三温糖 さといも コーン	アーモンドカル マヨネーズ	小学校
17 (火)	コッペパン チョコクリーム ポテトスープ ミートオムレツ グリーンサラダ	小 637 中	20.1 20.1	16.4 16.4	1.9 1.9		ベーコン ミートオムレツ	牛乳	にんじん ほうれん草 キャベツ ブロッコリー	玉ねぎ パセリ きゅうり	コッペパン チョコクリーム じゃが芋 三温糖	和風ドレッシング	中学校
18 (水)	にんじんごはん 鶏ごぼう汁 ひじきあえ 鮭のパン粉焼き 日向夏ゼリー	小 654 中	27.9 27.9	17.3 17.3	1.8 1.8		鶏だんご かつおぶし 生鮭 しそひじき	牛乳	にんじん しめじ きゅうり パセリ	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ	ごはん 白ごま 日向夏ゼリー	マヨネーズ 油	中学校
19 (木)	ちゃんぽんめん 揚げ餃子 ナムル オレンジ	小 685 中 859	30.8 37.6	23.2 25.1	1.4 2.0		豚肉 いか えび あさり	牛乳 うずら卵 かまぼこ ぎょうざ	もやし しいたけ めんマ ほうれん草	きぬさや にんにく しょうが にんじん オレンジ	油 白ごま 三温糖 ごま油	麺	小学校5・6年生
20 (金)	にんじんごはん 鶏ごぼう汁 ひじきあえ 鮭のパン粉焼き 日向夏ゼリー	小 中 885	 33.2	 20.3	 2.6		鶏だんご かつおぶし 生鮭 しそひじき	牛乳	にんじん しめじ きゅうり パセリ	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ	ごはん 白ごま 日向夏ゼリー	マヨネーズ 油	小学校
23 (月)	ごはん みそ汁 いわしごまオイル 中華風サラダ	小 703 中 838	26.0 30.2	23.5 27.2	2.3 2.9		木綿豆腐 油揚げ ハム わかめ	牛乳 みそ いわしごまオイル かつおぶし	にんじん ねぎ だいこん	もやし きゅうり	ごはん 春雨 三温糖 ごま油	白ごま	
24 (火)	ホットドック 豆乳みそスープ 春キャベツごまドレ和え	小 777 中 889	27.9 31.5	33.4 38.8	2.4 2.9		ソーセージ ベーコン みそ	牛乳 豆乳 ロースハム	ケチャップ にんじん しめじ ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー	コッペパン じゃが芋 コーン ごまドレッシング		
25 (水)	ごはん 豚汁 鶏肉の唐揚げ 菜の花サラダ	小 710 中 842	30.6 35.7	22.4 25.8	1.5 2.0		豚肉 木綿豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ 鶏むね	ねぎ にんじん はくさい ごぼう	だいこん キャベツ にんにく しょうが 菜の花	ごはん じゃが芋 糸こんに 片栗粉	油 コーン マヨネーズ	
26 (木)	うどん かいなり 和風サラダ 豆乳プリン	小 711 中 851	35.9 41.5	17.9 20.3	2.3 2.5		鶏むね かまぼこ かつおぶし 豆乳プリン	牛乳 かにかま わかめ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	うどん かいなり ごま油 白ごま		
27 (金)	ごはん チキンカレー 福神漬け 大根サラダ ヨーグルト	小 770 中 930	27.1 31.9	25.0 29.2	2.2 2.6		鶏むね ロースハム チーズ	牛乳 ヨーグルト	グリーンピース だいこん にんじん 玉ねぎ	きゅうり キャベツ トマトケチャップ 福神漬け	ごはん じゃがいも バーモンドカレー	マヨネーズ	
30 (月)	ごはん 中華ねぎスープ もみつけ あじアーモンドフライ	小 673 中 796	28.1 33.3	19.6 22.3	2.2 2.6		木綿豆腐 あじフライ	牛乳	きくらげ にんじん はくさい たくあん	もやし ねぎ キャベツ 小松菜	ごはん 白ごま 油		
31 (火)	食パン マーマレード 春キャベツスープ 大豆とひじきのチーズ焼き ほうれん草サラダ	小 669 中 813	27 32	23 28	2.1 2.5		ベーコン 白大豆 鶏挽き ツナ	ウイーン チーズ ひじき	キャベツ にんじん 玉ねぎ	ほうれん草 レモン トマト	食パン マーマレード オリーブ油 三温糖		

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。
★献立表の右側のらんに1食あたりの E：エネルギー（Kcal）、P：たんぱく質（g）、F：脂肪（g）、塩分：食塩相当量（g）をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。
★給食で使用する食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。

子どもの日

5月5日は子どもの日です。今回は柏もちについてのお話です。
柏もちを包んでいるのはもちろん柏の葉ですが、新芽がでないと古い葉が落ちないことから柏は昔から神聖な木とされてきました。このことから「あつぎがとだえない」「子孫はんえい」に 結びつき、こどもの日の縁起のいい食べ物として、柏もちは昔から食べられてきたそうです。

