



令和3年度

がつこんだてよていひょう 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 kcal	P g	F g	塩分 g	1 群 2 群	3 群 4 群	5 群 6 群		
6 (木)	みそラーメン しそぎょうざ ちりめんじゃこあえ		小 681 中 858	27.6 35.1	22.2 24.2	2.3 2.7	豚肉 なると しそ餃子	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん にら しそ キャベツ きくらげ メンマ ねぎ	中華麺 とうもろこし 砂糖 油 ごま油	
7 (金)	☆こどもの日献立☆ たけのこごはん すまし汁 五目厚焼きたまご ごまネーズあえ かしわもち		小 678 中 835	23.1 27.7	20.2 23.6	2.6 3.2	なると 豆腐 五目あつやきたまご ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 キャベツ	ごはん 麩 砂糖 ごま マヨネーズ かしわもち	
10 (月)	☆かみかみ献立☆ むぎごはん ビーンズカレー かみかみサラダ 冷凍みかん		小 686 中 828	24.4 29.3	18.5 21.4	1.9 2.4	鶏肉 ミックスビーンズ さきいか ハム	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ にんにく しょうが 大根 みかん	ごはん むぎ じゃがいも 砂糖 カレー ウ ごま油	
11 (火)	食パン ブルーベリージャム ミネストローネ かぼちゃチーズコロッケ 野菜サラダ		小 714 中 889	23.2 28.1	19.7 23.3	2.6 3.3	ベーコン チーズ	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃコロッケ たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	食パン とうもろこし ブルーベリージャム マカロニ じゃがいも ドレッシング	
12 (水)	ごはん まいたけのみそ汁 煮込みハンバーグ ポイル野菜		小 629 中	22.6	18.1	2.9	油揚げ みそ ハンバーグ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 大根 まいたけ キャベツ しめじ	ごはん 砂糖 オリーブオイル	中学校
13 (木)	きつねうどん 肉づめいなり 小松菜おかかマヨあえ		小 619 中	27.2	20.6	1.8	鶏肉 かまぼこ 肉づめいなり かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 しいたけ ねぎ キャベツ	うどん 砂糖 とうもろこし マヨネーズ	小学校5・6年生 中学校
14 (金)	ごはん 鶏ごぼう汁 かつおと大豆のみそがらめ ごまあえ		小 676 中 821	31.6 38.8	22.3 26.6	1.7 2.1	鶏肉 かつお 大豆 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ごぼう もやし 大根 ねぎ しめじ	ごはん 片栗粉 砂糖 ごま 油	
17 (月)	山菜ごはん 若竹汁 いわしのしょうが煮 アーモンドおひたし		小 674 中 788	25.5 29.5	26.3 30.3	1.9 2.4	いわし	牛乳 わかめ	きぬさや にんじん ほうれん草 山菜ミックス たけのこ キャベツ	ごはん 砂糖 アーモンド	
18 (火)	食パン ホイップフルーツサンド 野菜スープ ミートオムレツ		小 730 中 906	23.8 28.7	25.2 30.2	2.2 2.8	ベーコン ミートオムレツ	牛乳	にんじん ほうれん草 みかん パナナ もも パイン キャベツ	食パン とうもろこし ホイップクリーム	
19 (水)	ビビンバ わかめスープ 小松菜サラダ		小 647 中 780	25.8 30.8	21.0 24.6	2.7 3.5	豚肉 豆腐 錦糸卵 ツナ みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜 ぜんまい もやし ねぎ レモン汁 キャベツ	ごはん 砂糖 ごま油 水あめ 油	
20 (木)	シーフードスープめん フレンチサラダ オレンジ		小 612 中 802	25.8 33.4	18.6 21.4	2.6 3.5	ベーコン えび いか あさり	牛乳	パセリ にんじん にんにく きゅうり たまねぎ しめじ オレンジ キャベツ	スパゲッティ とうもろこし オリーブオイル ホワイトルウ バター	
21 (金)	ごはん まいたけのみそ汁 煮込みハンバーグ ポイル野菜		小 中 773	28.6	22.4	3.2	油揚げ みそ ハンバーグ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 大根 まいたけ キャベツ しめじ	ごはん 砂糖 オリーブオイル	小学校
24 (月)	ごはん 中華ねぎスープ 厚揚げみそ炒め 磯あえ		小 582 中 698	23.2 27.8	15.8 18.0	1.9 2.3	なると 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜 ねぎ しいたけ もやし しょうが キャベツ にんにく たけのこ	ごはん 砂糖 とうもろこし 油	
25 (火)	コッペパン いちごジャム 枝豆ポタージュ 鶏肉照り焼き ごまドレサラダ		小 696 中 848	28.2 34.3	28.0 33.8	2.5 3.2	ベーコン 鶏肉照り焼き ハム	牛乳	えだまめ ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ	コッペパン いちごジャム とうもろこし ベシヤメルルウ ホワイトルウ ドレッシング	
26 (水)	ごはん きぬさやのみそ汁 鰯のこうじ焼 野菜炒め		小 643 中 764	28.6 33.4	20.0 22.7	2.1 2.6	油揚げ みそ さくら 豚肉	牛乳 わかめ	きぬさや にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ しいたけ もやし	ごはん 油	
27 (木)	山塩ラーメン イカフリッター ブロッコリーサラダ ビーンズカル		小 636 中 855	28.8 37.8	21.3 26.4	2.2 2.8	なると 鶏肉 いかフリッター ハム	牛乳 ビーンズカル	ほうれん草 ブロッコリー にんじん メンマ ねぎ しいたけ キャベツ	中華麺 ドレッシング	
28 (金)	ごはん 小松菜のみそ汁 焼き魚 (鮭) アスパラサラダ		小 633 中 770	27.8 34.1	19.6 23.2	1.7 2.1	油揚げ みそ 鮭 ハム	牛乳	小松菜 アスパラガス にんじん ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	
31 (月)	ごはん いんげんのみそ汁 メンチカツ カブ入りパリパリサラダ ウスターソース ブルーベリーゼリー		小 659 中 804	21.7 27.1	20.4 24.4	1.9 2.4	豆腐 みそ メンチカツ	牛乳	いんげん にんじん たまねぎ ねぎ かぶ キャベツ きゅうり	ごはん ブルーベリーゼリー ウスターソース ラー油 ごま油	

★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（K c a l）、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。

