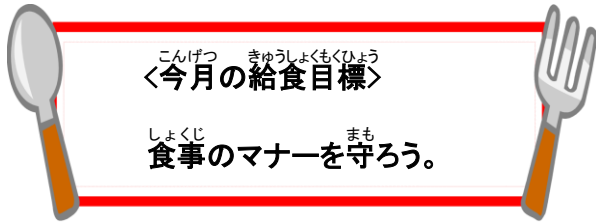


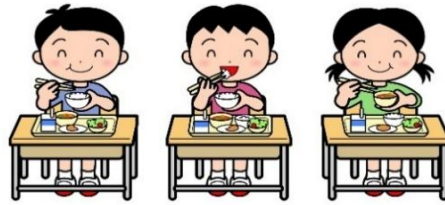
5月 きゅうしょくこんだてひょう

舞鶴市立余内小学校



こんげつ きゅうしょくこんだてひょう
＜今月の給食目標＞

しょくじ まも
食事のマナーを守ろう。



ぎゅうにゅうまいにち
牛乳は毎日つきます。

今月の地場産物

～舞鶴でとれた魚を

使っています～

- 14日 アジ
- 19日 サゴシ
- 28日 イワシ

『八十八夜ってなあに？』

「夏も近づく 八十八夜 ♪」という歌を知っていますか？ 八十八夜は立春から88日目のことで、今年は5月2日です。この日に摘んだお茶は上等とされ、その茶葉で作ったお茶を飲むと長生きできると言われています。また、「八十八」を組み合わせると「米」という漢字になるので、農作業を始める良い日とされています。

余内小学校の給食では新茶の季節にちなんで5月8日に「お茶豆」が登場します。



1日(金)

きな粉揚げパン
あますあ
甘酢和え
かきたま汁



4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
みどりのひ 	こどものひ 	ふりかえきゅうじつ 振替休日 	ぎょうざどん (うどん) みそワタンスープ こどものひゼリー	ミートサンド (パン) ABCスープ お茶豆
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
カレーライス (ごはん) フルーツポンチ ふくじんづ 福神漬け 	こぎつねごはん ちくわの磯部揚げ たまねぎのみそ汁 	こくとう 黒糖パン マカロニグラタン コンソメスープ 	むぎ 麦ごはん アジフライ キャベツ・ソース み 実だくさん汁 	パン コーン米粉シチュー レモンサラダ
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん チキンチキンごぼう みずな 水菜のスープ 	とりめし 鶏飯 サゴシの西京焼き すまし汁 	こくさんこむぎ 国産小麦パン ポークビーンズ もやしのソテー 	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 きりぼし大根の ごま和え 	こがた 小型パン 焼きそば フルーツサラダ ヨーグルト
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ハッシュドポーク (ごはん) パインサラダ 	キムチチャーハン ギョーザ はるさめ 春雨スープ 	バターパン じゃがいもの ピザソース焼き コーンスープ 	むぎ 麦ごはん イワシのかば焼き 豚汁 	パン 鶏肉の香草パン粉焼き ミネストローネ 国産いちごジャム

※警報発表や休校により給食が中止になった場合など、献立を変更することがあります。ご了承ください。



5月 えいようひょう



日	曜	こ ん だ て 名			お も な ざいりょう 材 料			エネルギー たんぱく質 脂質
		しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	お か す	あか 赤	き 黄	みどり 緑	
					おもにからだをつくる食品 おもとに作る食品	おもに熱や力のもとになる食品 おもに熱や力のもとになる食品	おもにからだの調子を整える食品 おもにからだの調子を整える食品	
1	金	きな粉 揚げパン	○	甘酢和え かきたま汁	きなこ ちりめんじゃこ かまぼこ とうふ たまご ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら いりごま でんぶん	もやし キャベツ きゅうり えのきたけ ほうれんそう	609kcal 26.0g 376mg
7	木	むぎ 麦ごはん	○	ぎょうざ丼 みそワントンスープ こどものひゼリー	ふたひきにく わかめ みそ きゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん ワンタン さとう こどものひゼリー	しょうが キャベツ にら にんじん もやし コーン にんにく こまつな	622kcal 22.5g 345mg
8	金	パン	○	ミートサンド ABCスープ お茶豆	あいびきにく ベーコン だいず きなこ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも ABCマカロニ でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな	623kcal 25.7g 310mg
11	月	ごはん	○	カレーライス フルーツポンチ ふくじんづ 福神漬け	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも みかんゼリー きよほうゼリー マスカットゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ おとうかん パインかん みかんかん	679kcal 20.0g 321mg
12	火	こぎつね ごはん	○	ちくわの磯部揚げ たまねぎのみそ汁	とりひきにく あぶらあげ ちくわ あおのり みそ とうふ きゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ あぶら	にんじん コーン たまねぎ えのきだけ ねぎ	625kcal 25.6g 312mg
13	水	くろくろ 黒糖パン	○	マカロニグラタン コンソメスープ	とりにく ベーコン こなチーズ きゅうにゅう	こくとうパン マカロニ あぶら バター こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう パセリ	614kcal 23.4g 363mg
14	木	むぎ 麦ごはん	○	アジフライ キャベツ・ソース み 実だくさん汁	アジ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ふ じゃがいも	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	628kcal 27.8g 351mg
15	金	パン	○	コーン米粉シチュー レモンサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こめこ あぶら さとう オリーブあぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ きゅうり レモンじる	583kcal 22.8g 323mg
18	月	ごはん	○	チキンチキンごぼう みずな 水菜のスープ	とりにく ふたにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう いりごま	しょうが ごぼう にんじん みずな たまねぎ	685kcal 26.6g 345mg
19	火	とりめし 鶏飯	○	サゴシの西京焼き すまし汁	とりにく サゴシ とうふ みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう いりごま ノンエッグマヨネーズ	ほししいたけ にんじん グリンピース ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	608kcal 31.4g 326mg
20	水	こくなんこむぎ 国産小麦パン	○	ポークビーンズ もやしのソテー	だいず ふたにく ベーコン きゅうにゅう	こくさんこむぎパン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース もやし キャベツ	599kcal 28.4g 320mg
21	木	むぎ 麦ごはん	○	マーボー豆腐 きりぼし大根のごま和え	ふたひきにく とうふ みそ きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら いりごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ きりぼしだいこん	607kcal 25.2g 432mg
22	金	こがた 小型パン	○	焼きそば フルーツサラダ ヨーグルト	ふたにく あおのり ちくわ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こがたパン ちゅうかさそば あぶら	もやし にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パインかん みかんかん	674kcal 27.8g 408mg
25	月	ごはん	○	ハッシュドポーク パインサラダ	ふたにく こなチーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ グリンピース パインかん	613kcal 20.9g 280mg
26	火	キムチ チャーハン	○	ギョーザ はるさめ 春雨スープ	ふたにく ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう いりごま あぶら はるさめ ギョーザ (赤・黄・緑)	しょうが にんじん ほうれんそう にら キムチ はくさい	613kcal 22.9g 327mg
27	水	バターパン	○	じゃがいものピザソース焼き コーンスープ	ベーコン チーズ ウィナーソーセージ ぎゅうにゅう	バターパン バター じゃがいも	たまねぎ エリンギ コーン にんじん ほうれんそう にんにく パセリ	619kcal 22.4g 348mg
28	木	むぎ 麦ごはん	○	イワシのかば焼き 豚汁	イワシ ふたにく とうふ みそ きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも でんぶん	だいこん にんじん ねぎ	646kcal 28.5g 327mg
29	金	パン	○	とりにく 鶏肉の香草パン粉焼き ミネストローネ 国産いちごジャム	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン ノンエッグマヨネーズ パンこ オリーブあぶら マカロニ こくさんいちごジャム	たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん にんにく パジル	685kcal 26.6g 290mg