

# 🍡 こんだて5月 🍡

笠間市立大原小学校

1日(月) ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ しおナムル ワンタンスープ エネルギー(kcal) 610 食塩(g) 2.2	2日(火) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">こどもの日献立</span> ごはん ぎゅうにゅう おさかながたフライ チキンのごましょうゆあえ わかたけじる こどものひゼリー 631 2.1	3日(水) 憲法記念日 	4日(木) みどりの日 	4日(金) こどもの日 
8日(月) むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのごまみそだれ じゃこサラダ せんべいじる 668 2.1	9日(火) ポークカレーライス (ごはん) ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト 644 2.0	10日(水) ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために かきたまじる 602 2.3	11日(木) こくとうコッペパン ぎゅうにゅう とりにくのこめこシチュー ガーリックサラダ 640 2.1	12日(金) ごはん ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがいため キャベツのごまあえ じゃがいものみそじる 605 1.9
15日(月) ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ 608 1.6	16日(火) にくみそうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう じゃがいもとだいずのごまがらめ しょうがあえ 635 2.3	17日(水) ふたにくとなまあげのあんかけどん (ごはん) ぎゅうにゅう キャベツともやしサラダ みかんゼリー 616 1.7	18日(木) しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにくときのこのトマトに イタリアンサラダ 620 2.0	19日(金)  ごはん ぎゅうにゅう アジフライ たけのこのきんぴら きりぼしだいこんのみそじる 646 1.7
22日(月) ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい ふたにくのオイスターソースいため チンゲンサイのスープ 607 2.2	23日(火) ごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう しんじゃがいものにも かまぼことわかめのあえもの 604 1.7	24日(水) ごはん ぎゅうにゅう さばのしろしょうゆやき ひじきのいために みだくさんじる 600 1.9	25日(木) かさまのこめこパン ぎゅうにゅう ポトフ マカロニサラダ マスカットゼリー 640 2.3	26日(金) ごはん ぎゅうにゅう モウカフライ とさあえ あぶらあげとだいこんのみそじる 613 2.0
29日(月) ハヤシライス (ごはん) ぎゅうにゅう かんてんサラダ 628 2.0	30日(火) ちゃんぽんうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう はるまき こんにゃくサラダ 615 2.0	31日(水) <span style="font-size: small;">端午の節句</span> ごはん  ぎゅうにゅう とりにくのねぎソースかけ にらともやしのあえもの とうにゅうみそじる 615 1.9	<b>端午の節句</b> 5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。 	

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	622	25.4	18.8	2.0
児童(8~9歳)の平均値	650	21~33	14~22	2.0未満

## 2023年5月 学校給食材料表

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる				主にエネルギーになる		その他 調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	ごはん 牛乳 ピビンバ 坂ナムル ワンタンスープ	ぶた肉	牛乳		切干だいこん・しょうが・にんにく もやし たまねぎ・ねぎ・はくさい・しょうが	さとう	ごま油・ごま	酒・しょうゆ・トウバンジャン ドレッシング 中華だし・しょうゆ・ごしょう
2	火	ごはん 牛乳 おさかな型フライ チキンのごましようゆあえ わかたけ汁 子どもの日ゼリー	おさかな型フライ★ とりさきみ水煮 とうふ	牛乳	にんじん・こまつな にんじん	キャベツ・もやし たけのこ・ねぎ・だいこん・えのきたけ	でんぶん 子どもの日ゼリー★ 麦ごはん	油 油・ごま油・ ごま	ソース しょうゆ・酢 しょうゆ・食塩・かつおだし
8	月	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのごまみそだれ じゃこサラダ せそべい汁	ハンバーグ★・みそ ちりめんじゃこ とり肉	牛乳		りんご キャベツ ねぎ・ごぼう・しめじ・はくさい	さとう さとう せんべい・こんにやく	ごま ごま油 油	しょうゆ・みりん・ケチャップ しょうゆ・酢 かつおだし・しょうゆ・みりん
9	火	ごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぶた肉 スチームミルク かいそう ヨーグルト★	牛乳	にんじん・トマト こまつな・にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ キャベツ・きゅうり	じゃがいも さとう	油 油	カレールー・ウスターソース・カレー粉 しょうゆ・酢
10	水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 切干だいこんのいため煮 かきたま汁	さわらの西京焼き★ 切干だいこんのいため煮 かきたま汁	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	切干だいこん・しめじ たまねぎ・えのきたけ	こんにやく・さとう でんぶん	油	しょうゆ・みりん しょうゆ・食塩・かつおだし
11	木	ごとうコッペパン 牛乳 とり肉の米粉シチュー ガーリックサラダ	とり肉・大豆 まぐろ水煮	牛乳	にんじん・ブロッコリー こまつな・にんじん	とうもろこし・たまねぎ キャベツ・きゅうり・にんにく・しょうが	じゃがいも・米粉 オリーブ油	油・バター オリーブ油	白ワイン・食塩・ごしょう・コンソメ しょうゆ・みりん
12	金	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがいため キャベツのごまあえ じゃがいものみそ汁	ぶた肉 生あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	切干だいこん・たまねぎ・しょうが もやし・キャベツ ねぎ・だいこん	さとう さとう じゃがいも ごほん	油 ごま	しょうゆ しょうゆ かつおだし
15	月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ はるさめサラダ	とうふ・ぶた肉・大豆・みそ まぐろ水煮	牛乳	にんじん・にら こまつな・にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ・しめじ・たけ のこ・ねぎ キャベツ	さとう・でんぶん はるさめ・さとう	油・ごま油 油	しょうゆ・酒・テンメンジャン トウバンジャン・オイスターソース しょうゆ・酢
16	火	ソフトめん 牛乳 じゃがいもと大豆のごまがらめ しょうがあえ 西みそうどん汁	大豆 ぶた肉・みそ	牛乳		キャベツ・きゅうり・しょうが しょうが・たけのこ・しいたけ・もやし・ねぎ	じゃがいも・さとう さとう	油・ごま 油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ 酒・みりん・しょうゆ・かつおだし
17	水	ごはん 牛乳 ぶた肉と生あげのあんかけ キャベツともやしのサラダ みかんゼリー	生あげ・ぶた肉・ちくわ★ わかめ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ にんじん・こまつな	しょうが・はくさい・たけのこ・ねぎ・きくらげ キャベツ・きゅうり・もやし	さとう・でんぶん みかんゼリー★	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース・食塩 ごしょう
18	木	食パン・いちごジャム 牛乳 とり肉ときのこのトマト煮 イタリアンサラダ	とり肉・ウィンナー★	牛乳	トマト・パセリ こまつな・にんじん	エリンギ・たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう	油	ケチャップ・コンソメ・食塩・ごしょう 白ワイン ドレッシング
19	金	ごはん 牛乳 アジフライ たけのこのきんぴら 切干だいこんのみそ汁	アジフライ★ ぶた肉 とうふ・油あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	たけのこ・まいたけ 切干だいこん・ねぎ	さとう・こんにやく じゃがいも ごほん	油 油・ごま・ごま油	ソース しょうゆ・みりん・一味唐辛子 かつおだし
22	月	ごはん 牛乳 しゅうまい ぶた肉のオイスターソースいため チンゲンサイのスープ	しゅうまい★ ぶた肉 ペーコン★・とうふ	牛乳	にんじん・ピーマン・パプリカ チンゲンサイ・にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ しいたけ・たまねぎ・はくさい	さとう・でんぶん はるさめ ごほん	油	オイスターソース・酒・しょうゆ 中華だし・食塩・ごしょう
23	火	ごはん 牛乳 でづくりふりかけ 牛乳 新じゃがいもの煮物 かまぼことわかめのあえ物	かつおだし・ちりめんじゃこ ぶた肉 かまぼこ★	牛乳	にんじん・いんげん にんじん・こまつな	しょうが・たまねぎ キャベツ・きゅうり	じゃがいも・さとう しらたき	油 ごま油	酒・みりん・しょうゆ しょうゆ・酢・みりん
24	水	ごはん 牛乳 さばのしろしょうゆやき ひじきのいため煮 きだくきん汁	さばのしろしょうゆやき★ とり肉・さつまあげ★ とうふ	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	しめじ・だいこん・ねぎ・ごぼう	さとう・こんにやく さといも・こんにやく ごほん	油 油	しょうゆ・みりん かつおだし・しょうゆ
25	木	塩味の米粉パン 牛乳 ポトフ マカロニサラダ マスカットゼリー	とり肉・ウィンナー★ ハム★	牛乳	にんじん・こまつな パプリカ・にんじん	はくさい・たまねぎ・だいこん キャベツ・きゅうり	じゃがいも マカロニ マスカットゼリー★ ごほん	油	食塩・ごしょう・コンソメ マヨネーズ・食塩・ごしょう
26	金	ごはん 牛乳 モウカフライ とろあえ 油あげとだいこんのみそ汁	モウカフライ★ かまぼこ★・かつおぶし 油あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん・ほうれん草	もやし・みずな・キャベツ だいこん	さとう こんにやく・じゃがいも ごほん	油 油	酢・しょうゆ かつおだし
29	月	ごはん 牛乳 ハヤシ かんてんサラダ ソフトめん 牛乳 はるまき こんにやくサラダ ちゃんぽんスープ	ぶた肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん・ブロッコリー にんじん・こまつな	にんにく・たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり	じゃがいも さとう ソフトめん	油	赤ワイン・デミグラスソース・ハヤシ汁 レーク・ケチャップ・ごしょう 酢・しょうゆ・食塩・ごしょう
30	火	ごはん 牛乳 はるまき こんにやくサラダ ちゃんぽんスープ	はるまき★ ぶた肉・いか・かまぼこ★	牛乳	にんじん・こまつな にんじん・にら	キャベツ・きゅうり はくさい・もやし・しいたけ・しょうが	こんにやく ごま	油 油	ドレッシング 酒・ちゃんぽんスープの菜・食塩 ごしょう・中華だし
31	水	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースがけ にらともやしのあえ物 豆乳みそ汁	とり肉 生あげ・みそ・豆乳	牛乳	にら・にんじん にんじん・こまつな	ねぎ・しょうが もやし だいこん・しめじ・ごぼう	でんぶん さとう じゃがいも・こんにやく	油・ごま油 ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ かつおだし

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。