

5月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	《給食の予定》 5/7(金) 城辺小欠食(春の遠足) 5/18(火) 西城小5年欠食(宿泊学習) 5/18(火) 西城小6年(親子給食)	みどりの日 	こどもの日 	たくあんあえ こどものひゼリー (おぎごはん)(カレールウ) ポークカレー 	かぼちゃとめもの えだまめのにも ネーブル いわしかんろに おぎごはん かしわじる
小学校	C 652 P 19.1 F 19.5	C 679 P 26.3 F 18.4	C 631 P 27.5 F 18.4	C 581 P 23.6 F 16.6	C 634 P 20.7 F 19.7
中学校	C 797 P 22.9 F 23.1	C 829 P 32 F 21.1	C 775 P 33.8 F 21.2	C 707 P 28.8 F 19.2	C 778 P 24.7 F 23.1
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	じゃがぶたキムチ ネーブル しゅうまい おぎごはん ちゅうかスープ 	りんご しろみぎかなのマスタードやき コーンサラダ コッペパン ブロッコリーのシチュー 	ネーブル やさい ちゃんぶるー あぶらみそ おぎごはん アーサイリゆしどうふ 	はいがふりかけ なすみそいため おぎごはん あさりのすましじる 	レッドグローブ ポテトサラダ コーンピラフ ミネストローネ
小学校	C 601 P 19.5 F 16.3	C 697 P 28.5 F 25.5	C 631 P 27.5 F 18.4	C 581 P 23.6 F 16.6	C 634 P 20.7 F 19.7
中学校	C 726 P 22.8 F 18.4	C 869 P 35 F 30.9	C 775 P 33.8 F 21.2	C 707 P 28.8 F 19.2	C 778 P 24.7 F 23.1
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
	グリーンサラダ ネーブル (おぎごはん) (ハヤシルウ) ハヤシライス 	はくさいのおひたし あじつけのり さばのてりやき おぎごはん けんちんじる 	ゴーヤーチップス (もずくあん) (おぎごはん) もずくどん さかなじる 	おうとう (めん) (にくみそ) ジャーチャーめん あおなスープ 	だいずとじゃがいものあげがらめ (おぎごはん) (ぶたやさしいため) ぶたやさしいどん わかめのみそじる
小学校	C 666 P 21.5 F 21.7	C 612 P 29 F 19	C 587 P 25.3 F 16.4	C 569 P 23.9 F 19.2	C 676 P 24.9 F 21.9
中学校	C 817 P 25.5 F 25.7	C 770 P 36.9 F 23.5	C 721 P 31.1 F 19.1	C 686 P 28.9 F 22.9	C 837 P 30.2 F 26.2
こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
	こくとう シークワサー ビーンズ あえ グルクンのからあげ きびごはん みそじる 	ジャーマンポテト ムース きなこあげパン コンソメスープ 	こまつなごまあえ ネーブル ひじきごはん じゃこだんごスープ 	バナナ はるさめ サラダ おぎごはん あつあげのちゅうかいため 	ネーブル ぶたにくのしょうがいため ちくわのいそべあげ おぎごはん えのきのすましじる
小学校	C 617 P 27.2 F 16.3	C 687 P 24.4 F 27.6	C 567 P 21 F 15.2	C 655 P 23 F 19.7	C 648 P 24.9 F 18.9
中学校	C 740 P 30.6 F 18.3	C 849 P 29.8 F 33.1	C 690 P 24.9 F 17.7	C 803 P 27.9 F 23.3	C 768 P 29.1 F 21.2
こ ん だ て	31(月)	栄養指導目標：いろいろなしょくざいのなまえをしよう 木々が青々と生い茂り、風が心地よい季節となりました。季節が変わると、食事に使う食材も違うことに気付いていましたか？給食では、旬の食材を中心にたくさんの食材を使うように献立が立てられています。献立表では、料理名だけでなく、あか・き・みどりに書かれている、食材の名前もぜひ確認してみてください♪苦手な食材も見た目で見断せず、まずは一口チャレンジしてみましよう。			
	小学校	C 638 P 25.3 F 20.6	5月5日は「こどもの日」です。国民の祝日に関する法律では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。また、この日は、端午(たんご)の節句、菖蒲(しょうぶ)の節句とも呼ばれています。		
中学校	C 759 P 29.2 F 22.7	城辺調理場では、子どもたちの健やかな成長を願って、これからも安心・安全で美味しい給食作りに励みます。			

※材料・天候・その他の都合により献立を変更することがあります。
 ※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

