



5月献立表



＜5月の給食目標＞体育祭において、スタミナのつく食事をしよう。

月	牛乳	献立名	主 材						加1- (kcal) 7パ'ク(%)	脂質 (g) 塩分相当量 (%)	一口メモ	
			血や肉 になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 (月)		ご飯 タンドリーチキン 小松菜ソテー わかめスープ オレンジゼリー	鶏もも ハム	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	ねぎ えのき コーン にんにく	米 砂糖 ゼリー	菜種油 炒り胡麻 バター	710 27.7	20.8 2.5	新緑のまぶしい季節になりました。連休明けは疲れが出やすいものです。さらには今月は体育祭も控えています。夜更かしなどせず、3食をしっかり食べ、体調をくずさないように気をつけましょう。今月の給食では、たけのこ、新じゃが、春キャベツ、グリーンピース、鰹など、初夏ならではの食材をたくさん取り入れます。	
2 (火)		＜端午の節句 子供の日献立＞ ちらし寿司 鯖の照り焼き 花麩のすまし汁 柏餅	鶏もも さわら 玉子	牛乳	人参 小松菜 絹さや	れんこん しいたけ しょうが にんにく	米 花麩 砂糖 柏餅	菜種油 ごま油 炒り胡麻	799 34.5	19.6 3.1		
8 (月)		ご飯 かつおのオーロラソース 小松菜のごま和え トックスープ	かつお	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 チンゲン菜	大根 もやし しめじ しょうが にんにく	米 トック	菜種油 すりごま 炒り胡麻	799 42.7	22.4 2.8		
9 (火)		ナン キーマカレー 元気の出るサラダ お麩ラスク	牛もも 豚もも 大豆	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ きゅうり にんにく	ナン 麩 砂糖	菜種油 炒り胡麻 バター	751 38.1	26.8 2.7		
5月定期集金引き落とし日です。円滑な集金業務にご協力よろしくお願いします。												
10 (水)		グリーンピースご飯 朝ベジレシビ 春キャベツのフレンチサラダ 豚肉の生姜焼き わかめの味噌汁	ハム 豚もも 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	グリーンピース きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖	菜種油	729 31.2	27.5 3.0		・2日 5月5日の端午の節句にちなみ、柏餅です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が後々まで栄えるようにと、いった願いがこめられています。 ・10日 今月の朝ベジ料理「春キャベツのフレンチサラダ」を提供します。春キャベツは葉がやわらかく、甘みが強いキャベツです。裏にレシピが載っていますので、朝食のメニューに是非作ってみてくださいね。 ・11日 静岡県は年間の日照時間が長く寒暖の差が緩やかなため、寒さに弱いお茶の木を栽培するのに適しています。静岡県の名産品のお茶で蒸しパンを作りました。
11 (木)		＜静岡県の郷土料理 ～お茶～＞ 肉みそ丼 ひじきのサラダ 緑茶蒸しパン	豚もも ハム	牛乳 ひじき	人参 ピーマン	れんこん きゅうり しょうが にんにく	米 麦 パンミックス 砂糖	菜種油 バター	854 31	23 2.3		
12 (金)		米粉のチキンドリア コールスローサラダ 青りんごゼリー	鶏もも	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 米粉 ゼリー 澱粉	菜種油 バター	707 22.7	26.7 2.4		
15 (月)		ご飯 白身魚のハーブ焼き 切り干し大根のサラダ チリコンカンスープ	ほき 大豆 豚もも	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 切干大根 マッシュルーム	米 麦 砂糖	菜種油 オリーブオイル	768 39.3	22.1 2.9		
16 (火)		麦ご飯 鰹のごまフライ ツナともやしのサラダ みそ鶏じゃが	いわし ツナ 鶏もも	牛乳	ほうれん草 人参 絹さや	ごぼう もやし コーン しょうが	米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖	菜種油 黒ごま 炒り胡麻	904 37.5	28 2.5		
17 (水)		麦ご飯 鮭のねぎみそ焼き 梅和え たけのこの土佐煮	さけ ささみ 生揚げ	牛乳 のり	人参 絹さや	たけのこ キャベツ きゅうり しょうが	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油	806 38.2	26.7 2.7		
18 (木)		アーモンドトースト キャロットサラダ コンソメスープ チーズ(2個)	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	きゅうり セロリ 玉ねぎ しょうが	パン 砂糖	菜種油 アーモンド マーガリン	703 23.7	30.8 3.2		
19 (金)		ポークカレー おかかサラダ はちみつレモンゼリー	鶏もも ハム ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 ゼリー	菜種油 炒り胡麻	826 26.2	20.9 2.1		
22 (月)		麻婆豆腐丼 中華風和え フルーツ杏仁プリン	豆腐 豚ひき肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 にら	ねぎ しいたけ キャベツ しょうが	米 麦 澱粉 プリン 砂糖	菜種油 ごま油	713 28.9	17.4 2.5		
23 (火)		チンジャオロース丼 レバーのごまだれ和え ジョア	豚もも レバー	牛乳 ジョア	ピーマン 人参	たけのこ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく	米 麦 澱粉 砂糖	菜種油 炒り胡麻	813 40.0	20.0 2.5		
24 (水)		牛丼 フロッコリーとツナのサラダ お菓子な目玉焼き	牛もも ツナ	牛乳	フロッコリー 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ あんず	米 麦 白濁 砂糖	菜種油 ごま油	815 34.0	24.3 2.7	今月の地場産物 ＜佐倉産＞ ・米・米粉 ・大根・きゅうり ・葉ねぎ	
25 (木)		冷やしきつねうどん 体育祭 応援献立 ほもとかぼちゃの天ぷら フルーツサワーボンチ	ほき 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり コーン みかん パイン	うどん かぼちゃ ゼリー 砂糖	菜種油	986 37.2	20.2 3.0		
26 (金)		ご飯 コーンフレークチキン ジャコサラダ キムチスープ パイナップル	鶏もも じゃこ	牛乳 チーズ	人参 にら 小松菜	しめじ キャベツ しめじ パイン	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 マヨネーズ	749 30.5	23.9 2.4	＜八街産＞ ・ねぎ・小松菜 ・ほうれん草	
29 (月)		ご飯 おからコロケ ポイルフロッコリー 鶏肉と大豆の甘辛煮	おから 豚もも 大豆	牛乳 わかめ	フロッコリー 人参 いんげん	しいたけ たけのこ ごぼう 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 こんにやく 砂糖	菜種油 ごま油	897 42.1	27.7 2.4		
30 (火)		麦ご飯 鱈の南蛮漬け キャベツのおひたし はんぺんのすまし汁 一口ゼリー	あじ はんぺん	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ えのき ねぎ しょうが にんにく	米 麦 パン粉 ゼリー 砂糖	菜種油	722 33.8	20.3 2.5	発注等の都合により、献立が変更することがございます。ご了承ください。	
31 (水)		ご飯 鶏肉の七味焼き シャキッと和え じゃが芋のそぼろ煮	鶏もも 豚もも ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	切干大根 玉ねぎ 白菜 にんにく	米 こんにやく 砂糖	菜種油 ごま油 炒り胡麻	806 33.1	24.0 2.8		

★端午の節句★ 5月5日

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともと悪い日とされていました。そこで、災いをはらうために、厄除けとされるしょうぶ、菖草であるよもぎを用い、無病息災を願ったのが始まりといわれています。それが日本に伝わり、菖蒲湯に入る風習など、男の子の成長を祈る行事となりました。



今月平均値	792	23.6
	33.6	2.7
基準値	830	24.9
	33.2	2.5

