



5月献立表



≪5月の給食目標≫体育祭にむけて、スタミナのつく食事をしよう。

	牛乳	献立名	主 材						加リー- (kcal) ナ/バ/ク(g)	脂質 (g) 塩分相当量 (g)	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 (水)		ビビンバ キャベツの中華風スープ 抹茶蒸しパン	豚もも 玉子 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	もやし キャベツ しょうが にんにく	米 砂糖 蒸しパン	菜種油 炒り胡麻 ごま油 バター	856 33.8	23.7 2.7	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、かつおなど、初夏ならではの食材をたくさん取り入れます。 ・1日 立春から数えて88日目にあたる日を八十八夜といいます。この日に摘まれたお茶を飲むと縁起が良く、昔から云われてきました。給食では八十八夜にちなみ「抹茶蒸しパン」を作ります。 ・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 神奈川県は、都市でありながらも温暖な気候と、起伏に富む自然に恵まれているため、農業、漁業も盛んに行われています。神奈川県産の郷土料理「かて飯」と「けんちん汁」を作ります。 今月の地場産物 ≪佐倉産≫ ・米 ・米粉 ・大根 ・きゅうり ・葉ねぎ ≪八街産≫ ・ねぎ ・小松菜 ・ほうれん草 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。
2 (木)		端午の節句 子供の日献立 ちらし寿司 さわらの照り焼き はんぺんのすまし汁 柏餅	鶏もも さわら 玉子	牛乳	人参 小松菜 きぬさや	れんこん しいたけ しめじ しょうが	米 はんぺん 砂糖 柏餅	菜種油 いりごま	790 33.9	19.3 2.6	
7 (火)		チキンカレー 海草サラダ フルーツヨーグルト	鶏もも 鶏ささみ	牛乳 ヨーグルト 海草	人参 小松菜	キャベツ コーン 玉ねぎ もも	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 いりごま ごま油	853 27.6	23.5 2.2	
8 (水)		朝ベジサンド 朝ベジレシ ポテトサラダ バナナ 米粉の大豆入りクリームシチュー	ハム 大豆 鶏むね	牛乳 チーズ	人参 グリーンピース	玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン バナナ 砂糖 じゃが芋	菜種油 炒り胡麻 バター	892 37.7	31.2 3.7	
9 (木)		ご飯 鶏肉のハーブ焼き ひじきのマリネ ABCスープ	鶏もも ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ セロリー	米 砂糖 マカロニ	菜種油 オリーブオイル	793 30.3	28.4 2.2	
10 (金)		神奈川県 の郷土料理 かて飯 さばの味噌煮 しゅうまい けんちん汁	鶏もも さば 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 グリーンピース 小松菜	大根 ねぎ ごぼう しょうが	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖	菜種油 ごま油	824 34.5	30.7 3.1	
13 (月)		グリーンピースご飯 チーズ 揚げだし豆腐風あんかけ 磯和え 切り干し大根のいため煮	豆腐 豚もも 油揚げ	牛乳 チーズ のり	人参 グリーンピース 小松菜 いんげん	えのき 切干大根 しいたけ しょうが	米 小麦粉 砂糖 澱粉	菜種油	710 31.6	22.2 3.6	
14 (火)		ご飯 豚肉の生姜焼き 三色おひたし 若竹汁 ひとくち牛乳プリン	豚ロース	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし たけのこ しょうが 玉ねぎ	米 プリン 砂糖	菜種油	740 29.6	21.0 2.5	
15 (水)		ご飯 コーンフ레이크チキン 無限ピーマン 家常豆腐	鶏もも 生揚げ ツナ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが	米 フ레이크 こんにゃく じゃが芋	菜種油 いりごま ごま油	891 38.7	31.7 2.6	
16 (木)		ご飯 かつおのオーロラソース 野菜のごましょうゆ和え なめこの味噌汁	かつお 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草	もやし なめこ ねぎ しょうが	米 澱粉 砂糖	菜種油 いりごま ごま油	747 41.3	20.8 2.6	
17 (金)		麦ご飯 鶏肉の味噌焼き ひじきと切り干し大根のサラダ じゃが芋煮	鶏もも ツナ	牛乳 ひじき	人参 葉ねぎ	きゅうり 切干大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	菜種油 いりごま ごま油	767 30.7	22.8 2.5	
20 (月)		牛丼 塩昆布和え アセロラゼリー	牛もも ツナ	牛乳 塩こんぶ	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ	米 麦 ゼリー 砂糖	菜種油 いりごま ごま油	753 28.5	20.2 2.2	
21 (火)		麦ご飯 タンドリーチキン グリーンサラダ 肉じゃが煮 ヨーグルト	鶏もも ハム 豚もも	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく	米 麦 砂糖	菜種油	833 33.1	23.4 2.2	
22 (水)		きなこ揚げパン スパゲッティサラダ チリコンカンスープ	ツナ 大豆 豚もも きな粉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム しょうが	パン パスタ 砂糖	菜種油 いりごま ごま油	773 35.8	29.2 2.8	
23 (木)		ハヤシライス 元気の出るサラダ ミルクゼリー (ストロベリーソース)	牛肉 豚もも	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり マッシュルーム 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉	菜種油 バター	801 29.9	25.4 1.9	
24 (金)		冷やしきつねうどん あじとかぼちゃの天ぷら フルーツサワーポンチ	あじ 油揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ	きゅうり コーン みかん パイン	うどん 砂糖	菜種油	971 36.8	20.1 3.1	
27 (月)		ご飯 さけのねぎみそ焼き キャベツのおひたし 生揚げの中華風煮	さけ 豚もも 生揚げ	牛乳	人参 きぬさや	キャベツ しいたけ 玉ねぎ たけのこ	米 砂糖	菜種油	821 38.1	26.4 2.3	
28 (火)		麦ご飯 フライドチキン キャロットサラダ お豆入りミネストローネ	鶏もも 大豆 ウィンナー 卵	牛乳	人参	きゅうり セロリー 玉ねぎ にんにく	米 麦 小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油	859 37.8	35.7 1.9	
29 (水)		チンジャオロース丼 レバーのごまだれ和え 青りんごゼリー	豚もも 豚レバー	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 黄ピーマン たけのこ にんにく	米 ゼリー 砂糖	菜種油 いりごま	748 34.2	18.9 2.2	
30 (木)		ポークカレー 野菜チップス パイナップル	豚もも ベーコン	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ れんこん にんにく しょうが	米 麦 じゃが芋 さつま芋 砂糖	菜種油	797 28.7	21.8 1.7	
31 (金)		ご飯 さばのごまみそ焼き おかかサラダ 春雨スープ	さば 豚もも	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ	米 春雨 砂糖	菜種油 ごま油 いりごま	785 34.6	24.8 2.3	
★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、菰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、菰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	809 33.6	24.7 2.5	
								基準値	830 33.2	24.9 2.5	

