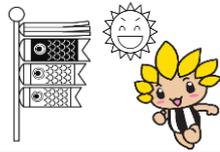


2022



令和4年度 5月分予定献立表

給食指導目標：給食の順序と仕事を覚えよう

栄養指導目標：良い食事



給食回数19回

日	曜日	主食 (しゅじょく)	の み も の	おかず			ざいりょう			エネルギー たんぱく質 しぼう えんじゆん	一口メモ
				主菜 (しゅさい)	副菜 (ふくさい)	副菜ほか	あか 血や肉になるもの	みどり 病気を防ぐもの	きいろ エネルギーのもと		
2	月	ごはん		ブルコギ	はるさめスープ		ぶたにくとりにく うずらのたまご きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎにら ねぎ キャベツ にんにく しょうが しめじ えのき	ごはん はるさめ こまきびとう でんぶん あぶら	695 26.1 17.4 1.8	手洗いがいを しっかりして、給 食の時間は静かに 味わって食べま しょう。
6	金	チーズパン		チリコンカン	かみかみサラダ		ぶたにく ベーコン ツナ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり パセリ こんにゃくかんてん	チーズパン スパゲティ じゃがいも きびとう あぶら	622 27.3 22.3 2.1	チリコンカンは アメリカの国民食 のひとつです。
9	月	ごはん		★ ひじきごはんのく	ぶたじる	きよみオレンジ	ぶたにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ さばぶし きゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ねぎ こんにゃく きよみオレンジ	ごはん じゃがいも こまきびとう あぶら	596 21.0 13.4 1.9	今日は清見オレンジが 付きます。実 がやわらかく、果 汁が多い果物で す。
10	火	たけのこ ごはん		★ さわらのカレー しょうゆやき	みそじる		とりにく さわら あぶらあげ とうふ わかめ みそ ぶし きゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん たけのこ ねぎ しょうが えだまめ しらたき	こめむぎ じゃがいも きびとう あぶら	620 30.0 19.8 2.8	旬の菊が入った菊 ごはんです。学校 の大きな釜で炊き ます。
11	水	ぶどうパン		★ タンメン	★ あおのりポテト ビーンズ		ぶたにく いか えび だいず あおのり こぶ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ にら もやし ねぎ しんだけ にんにく しょうが	ぶどうパン めん じゃがいも でんぶん あぶら	618 28.2 18.1 2.0	タンメンは、日本 の麺料理です。具 だくさんです。
12	木	ごはん		マーボー豆腐	ちゅうかサラダ		ぶたにくとりにく とうふ だいず みそ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが にら	ごはん はるさめ こま きびとう でんぶん あぶら	662 27.0 17.4 2.1	給食時間、外した マスクは、給食袋 に入れるなど、密 とさないように保 管を！
13	金	コッペパン		マカロニの クリームに	ツナサラダ	ジャム	とりにく ベーコン えび チーズ なまクリーム きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ だいこん キャベツ きゅうり マッシュルーム にんにく ジャム	コッペパン マカロニ パター きびとう あぶら	666 27.4 24.9 2.4	マカロニのクリー ム煮には、3種類 のマカロニが入り ます。
16	月	こめこ ロールパン		わふうスパゲティ	みそドレッシング サラダ	チーズ	ぶたにく いか えび ツナ ひじき みそ チーズ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり しめじ にんにく しょうが えだまめ	こめこロールパン スパゲティ こまきびとう あぶら	667 33.2 24.1 2.5	
17	火	ごはん		★ さばの からみソース	★ きりほしだいこん いため ごもくスープ		さば とりにく とうふ あぶらあげ おから きゅうにゅう	にんじん こまつな きりほしだいこん ねぎ たまねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが	ごはん でんぶん きびとう あぶら	705 27.4 21.7 2.0	切り干し大根に は、食物繊維がた くさん含まれてい ます。
18	水	ごはん		すぶた	ちゅうかあえ	ふりかけ	ぶたにく おから うずらのたまご ふりかけ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ もやし きゅうり しょうが	ごはん じゃがいも はるさめ こま きびとう でんぶん あぶら	677 23.2 16.2 2.3	手洗いをした後 は、きれいなハン カチで手をふきま しょう。
19	木	ハニーレモン トースト		ラビオリスープ	バナナ		とりにく ポークラビオリ うずらのたまご きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ コーン レモン バナナ	しょくパン さとう はちみつ マーガリン	584 20.9 21.0 2.2	ハニーレモント ーストは、甘いはち みつと、さわやか なレモンをぬって 焼きます。
20	金	ごはん		たうえのごつつお	ごますあえ	ひじきのつくだに	ぶたにく あぶらあげ こやうとうふ ひじきのつくだに きゅうにゅう	にんじん だいこん たけのこ いんげん もやし きゅうり こんにゃく	ごはん じゃがいも こまきびとう あぶら	604 19.6 14.8 1.9	「田植えのごっ つお」は、新潟県 の郷土料理です。田 植えの合間に食べる 、ごちそうです！
23	月	(ごはん)		ドライカレー	グリーンサラダ	ヨーグルト	ぶたにく ベーコン とりにく だいず ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも きびとう あぶら	714 28.5 17.2 1.5	カレー粉には食欲 を増進させたり、 胃腸の働きを高めた り、疲労回復の 働きがあります。
24	火	チキンライス		★ きびなごフライ	マカロニスープ	カラマンダリン	とりにく ぶたにく きびなご チーズ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ パセリ コーン エリンギ カラマンダリン	こめむぎ パター マカロニ あぶら	580 24.7 15.3 2.3	きびなごの成魚は 10cmほどで、うろ こは、割がれやす いようです。
25	水	くろパン		★ さかなの マスタードやき	マッシュポテト やさいスープ		さけ とりにく きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ コーン パセリ	くろパン パター じゃがいも あぶら	603 30.2 19.1 2.7	鮭は、昔から日本人 が好んで食べる魚の です。たんぱく質の必 須アミノ酸が多く含 まれています。
26	木	ごはん		★ とんづけ	★ きんぴら すましじる		ぶたにくとりにく とうふ たまご かまぼこ さばぶし こぶ きゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう ねぎ いんげん こんにゃく	ごはん こま きびとう でんぶん あぶら	677 27.5 20.6 2.3	座間の味 郷土料理を 「豚汁」 「豚汁」
27	金	ソフトめん		ごもくあんかけ	せいだのたまじ	ニューサマー オレンジ	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ こぶ さばぶし きゅうにゅう	こまつな にんじん たけのこ ほうさい ねぎ しいたけ オレンジ	ソフトめん じゃがいも こま きびとう でんぶん あぶら	642 25.2 17.0 2.2	「せいだのたま じ」は、山梨県上 野原市の郷土料理 です。
30	月	ソフト フランスパン		★ キャロット シチュー	★ ひじきサラダ		とりにく ベーコン ひじき チーズ なまクリーム きゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ コーン	ソフトフランスパン じゃがいも パター きびとう あぶら	640 27.2 25.2 2.7	日本では古くか ら、ひじきを食べ ると長生きすると 言われています。
31	火	ごはん		じゃがいもの そばろに	ごまあえ	のり	とりにく なまあげ のり さばぶし きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう たけのこ キャベツ もやし えだまめ しらたき	ごはん じゃがいも こまきびとう あぶら	663 23.4 16.6 1.5	じゃがいもは、ビ タミンCが豊富で、 加熱しても壊れに くないのが特徴で す。

★「カミカミメニュー」の日です。ゆっくりよくかんで食べましょう！

※材料の都合により変更させていただく場合もあります。