

令和4年5月 予定献立表

★今月の給食テーマ★ ~初夏の味覚を味わおう~

新じゃが芋、新にんじん、新キャベツなど、この時期の野菜には「新」がつきます。収穫されてから乾燥や貯蔵をされずに、すぐ出荷された野菜のこと「新〇〇」といいます。新鮮な野菜が食べられる、うれしい時期ですね！

〇牛乳は毎日つきます。

給食
申し込み欄
〇×を記入



| 日付 | 献立名 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (g) | 食塩相当量 (g) | 5月の給食について |
|-----|----------------------------|--------------|-----------|--------|-----------|-----------|---|
| 2月 | ●タレかつ丼 ●煮豆 | 843 | 31.9 | 21.8 | 418 | 1.9 | 郷土料理紹介で好評だった新潟県のとれかつ丼が再登場！とんかつを甘辛いタレにくぐらせて、ごはんのにせたかつ丼です。 |
| 6日 | ●ワカメ入り菜めし ●磯香和え | 825 | 34.5 | 20.9 | 441 | 1.5 | 鶏の唐揚げは日本人の好きなおかずランキング上位に入る常連の一品。ピリ辛ソースがごはんによく合います。 |
| 9日 | ●もち麦入りごはん ●さつま芋さっぱり煮 | 851 | 31.1 | 22.7 | 538 | 1.9 | 骨を丈夫に！ カルシウム豊富な シシャモを食べよう！ |
| 10日 | ●五目ずし ●和風ツナサラダ | 831 | 34.1 | 22.2 | 430 | 2.4 | ★創立記念日お祝い献立★ 華やかな五目ずしでお祝いです。 |
| 11日 | ●もち麦入りごまごはん ●さんびら | 823 | 31.3 | 17.5 | 409 | 1.3 | 初夏が旬の鰯(アジ)を、ただきにしてメンチカツにします。サクサクした衣の中のジューシーな鰯(アジ)を味わってください。 |
| 12日 | ●そぼろごはん ●ビーフンソテー | 834 | 33.6 | 23.4 | 417 | 2.1 | 台湾料理献立で好評だった「イカ団子」と「切り干し大根の卵焼き」が再び登場！ |
| 13日 | ●炒めそば肉みそあんかけ ●五平餅 | 829 | 36.5 | 25.0 | 471 | 2.4 | 五平餅は、焼いたみその香ばしさが何ともおいしい！ |
| 16日 | ●コーンライス ●ツナサラダ | 824 | 35.2 | 21.6 | 424 | 2.2 | チーズインハンバーグです。ハンバーグの中にコクのあるチーズが包みこんで焼きます。 |
| 17日 | ●青大豆ごはん ●和風サラダ | 804 | 32.8 | 19.6 | 401 | 2.0 | 歯ごたえのある根菜類を、よく噛んで味わって食べましょう。 |
| 19日 | ●もち麦入りごまごはん ●わかめとツナの和え物 | 896 | 35.5 | 28.4 | 410 | 2.0 | ブルコギは韓国の料理。野菜と肉がたっぷり食べられます。 |
| 20日 | ●ごまごはん ●おひたし | 888 | 34.0 | 28.0 | 423 | 1.5 | マヨネーズにみそを混ぜると、まろやかな酸味になり、みそが魚のにおいを消すので魚料理によく合います。 |
| 23日 | ●もち麦入りごはん ●さつま芋のグラッセ | 890 | 35.2 | 24.9 | 547 | 1.4 | 骨を丈夫に！ カルシウム豊富な 豆アジを食べよう！ |
| 24日 | ●オムライス ●コーンサラダ | 847 | 36.1 | 23.4 | 430 | 2.1 | 人気のオムライス。中は、トマトケチャップ味のチキンライスを包み込みます。 |
| 25日 | ●青大豆ごはん ●おひたし | 898 | 36.0 | 27.8 | 424 | 1.8 | 焼いても、煮ても、揚げてもおいしい鯖(サバ)。今回はごはんによく合う薬味ソースでおいしさアップ！ |
| 26日 | ●もち麦入りごはん ●おかか和え | 807 | 33.9 | 18.7 | 401 | 1.6 | しぐれ煮は、しょうがの風味が効いた甘辛い煮物。ごはんによく合います。 |
| 27日 | ●小松菜チャーハン ●海藻サラダ | 872 | 33.6 | 24.3 | 401 | 2.3 | 5月27日は「小松菜の日」。おいしい船橋産の小松菜を、チャーハンにたっぷり使います。 |
| 30日 | ●もち麦入りごはん ●きゅうりのピリ辛和え | 868 | 30.6 | 21.3 | 423 | 1.2 | チャブチェは韓国の野菜料理。味付けした野菜と肉を春雨と一緒に合わせます。味のしみた春雨がおいしい！ |
| 31日 | ●カレー風味ごはん ●ツナサラダ | 841 | 31.3 | 18.0 | 427 | 1.7 | 豆を食べよう。食物繊維12.0g！ 整腸作用でおなかスッキリ献立！ |

〇の数
個

×の数
個

〇×の数を、忘れずに記入してください。

※5月の給食のない日は次のとおりです。
 ○11(水)~13(金)・・・3年生修学旅行
 ○18(水)・・・千教研
 ○20(金)・・・1年生校外学習
 ○24(火)・・・2年生校外学習
 ※給食回数・・・1、2年生17回 3年生15回

※箸(必要に応じてスプーンも)、ランチョンマットは家庭から持参してください。
 ※新型コロナウイルス感染症拡散防止のため、実施回数及び献立等の変更が生じる場合もあります。
 また、天候の状況により生鮮食品の出荷状況が悪い場合にも食材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。