



日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	スプーン ・ フォーク	
			あか	みどり	きいろ			
			体をつくるもの になる食品	体の調子を整えるもの になる食品	エネルギーのもと になる食品			
<p><b>八十八夜の献立</b> ~八十八夜にちなんでお茶を衣にまげてちくわのお茶あげを作ります。~</p>								
1	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	738		
		ちくわのお茶あげ 	ちくわ たまご	お茶	こむぎこ でんぶん 油	28.5		
		コーンときゅうりのすの物	わかめ	きゅうり コーン しょうが	さとう	911		
		いりどうふ	どうふ とり肉 なたまき たまご	にんじん はねぎ たけのこ ほししいたけ はだいこん しょうが	さとう 油			34.8
		いちごミルクデザート	れんにゅう	いちご	さとう			
2	木	アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	ほしりんご	パン	659		
		スコッチエッグ	たまご とり肉	玉ねぎ りんご	さとう パンこ でんぶん 油	27.3		
		野菜とウインナーのソテー	ウインナー	こまつな もやし にんじん	油	786		
		春きゃべつのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん 玉ねぎ	じゃがいも バター クリーム	31.6		
		グレープフルーツ		グレープフルーツ				
7	火	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	672		
		ナポリタンソース	えび ぶた肉 ベーコン チーズ	にんじん トマト 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	さとう 油	25.8		
		コーンフライ	ぎゅうにゅう	コーン	こむぎこ さとう 油 バター でんぶん パンこ	847		
		あま夏のヨーグルトあえ	ヨーグルト	なつみかん	さとう	31.6		
<p><b>子どもの日献立</b> ~子どもの日にちなんでこいのぼりに似ているお魚オムレツとかしわもちがです。~</p>								
8	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	695		
		おさかなオムレツ 	たまご		さとう でんぶん 油	24.3		
		いそかあえ	のり	ほうれん草 きゃべつ もやし		811		
		新じゃがのそぼろに かしわもち 	とり肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう 油	27.0		
9	木	レーズンロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	パン	663		
		わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	でんぶん 油	30.5		
		ごぼうサラダ ごまドレッシング		ごぼう きゅうり にんじん ほうれん草	さとう ごま ごまドレッシング	789		
		きゃべつのスープ	ベーコン	きゃべつ 玉ねぎ にんじん	じゃがいも	31.1		
		キウイフルーツ		キウイフルーツ				
13	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	608		
		ピビンバの具(肉のいため物・ やさいのナムル)	ぶた肉	ぜんまい ほししいたけ にんにく しょうが	さとう ごま油	26.2		
		わかめスープ	とり肉 わかめ	ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油	727		
		りんごヨーグルト	だっしふんにゅう	りんごかじゅう かんてん	さとう クリーム	30.2		
14	火	食パン 牛乳	ぎゅうにゅう		食パン 	617		
		メイプルジャム			メイプルジャム	24.2		
		チキンナゲット	とり肉 おから		さとう こむぎこ パンこ でんぶん こめこ 油			
		野菜のアーモンドあえ		こまつな もやし きゃべつ にんじん	アーモンド さとう			
		ミネストローネスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	マカロニ じゃがいも	814		
		キウイフルーツ		キウイフルーツ		31.7		
<p><b>郷土料理 (たけのことあらめの煮物)</b> ~今が旬のたけのこを味わってください。~</p>								
15	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	564		
		あじのこうじつけやき 	あじ		こめこうじ	28.0		
		たけのことあらめのに物	あらめ あぶらあげ	たけのこ さやえんどう 	さとう	693		
		かきたまじる バナナ	なたまき わかめ たまご	玉ねぎ ほうれん草 にんじん えのきたけ	でんぶん	34.5		
16	木	げんまい入りバーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい	661		
		ハンバーグのトマトソースかけ	とり肉	玉ねぎ	パンこ さとう 油 ヘッド	27.8		
		ボイル野菜		きゃべつ きゅうり ほうれん草 にんじん		819		
		キャロットシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも 油	33.9		
		ミニトマト		ミニトマト				
17	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	589		
		春まき		きゃべつ 玉ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら にんにく	はるさめ でんぶん ラード さとう こむぎこ 油 ごま油	23.3		
		きゅうりと大根のひたひた	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油			
		はっほうさい	ぶた肉 えび いか	にんじん 玉ねぎ ほうさい たけのこ もやし ほししいたけ しょうが	でんぶん ごま油	731		
		カラマンダリンオレンジ		カラマンダリンオレンジ		27.6		
20	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	592		
		ふりかけ	かつおぶし のり	まっ茶	さとう でんぶん	25.4		
		あつやきたまご 	たまご		さとう でんぶん 油			
		ゆかりあえ		きゃべつ きゅうり 青じそ	ごま	726		
		ちくぜんに パイン	とり肉 ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく ほししいたけ さやいんげん	さとう 油	29.6		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります



平成25年 5月 学校給食献立表<B> 牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

Table with columns: 日曜日, 献立名, 使われている食品と主なはたらき (あか, みどり, きいろ), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), スプーン・フォーク. Rows include items like うどん, さくらえび, ごはん, さけ, じゃがいも, etc.

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていきました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は毎々あくるおのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



★5月が旬のおいしい食べ物★

- ★あじ ★かつお ★桜えび
★アスパラガス ★新じゃがいも
★新たまねぎ ★グリーンピース
★そらまめ ★わらび ★たけのこ

