

令和4年


5月の給食だより



高浜市立翼小学校

献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)	
	ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの		
6 金	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくつみれじる	ぎゅうにゅう さんしょくつみれ あぶらあげ	ごはん たまねぎ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ	596	
	えびカツ	えび	こむぎこ パンこ さとう でんぶん あぶら たまねぎ		
	のりマヨサラダ	のり	マヨネーズ		もやし こまつな にんじん
	たけのこごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごはん こんにゃく		たけのこ にんじん さやえんどう
9 月	なめこいりみそしる	なまあげ わかめ あかみそ	なめこ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	651	
	わふうコロッケ		じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ こめこ でんぶん さとう		れんこん にんじん
	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう しんたまねぎとアスパラのにこみカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	きんめげんまいごはん じゃがいも あぶら		たまねぎ にんじん トマト アスパラガス しょうが にんにく
10 火	アンサンプルエッグ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	でんぶん さとう じゃがいも	686	
	コールスローサラダ		コールスロードレッシング マヨネーズ		キャベツ とうもろこし えだまめ
	ごはん ぎゅうにゅう パンネのようふうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	ごはん パンネマカロニ じゃがいも あぶら		たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ
11 水	ほしがたハンバーグ ウイナーソテー	ぶたにく とりにく ウイナー	じゃがいも さとう あぶら さとう オリーブオイル	623	
	しらたまうどん ぎゅうにゅう ごもくうどんつゆ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しらたまうどん でんぶん		たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん しいたけ しょうが
	やさいかきあげ		こむぎこ あぶら		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく
12 木	ほうれんそうのごまあえ	かんてん	ごま ごまあぶら さとう	573	
	ごはん ぎゅうにゅう いももちのすましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごはん いももち		しいたけ ごぼう たまねぎ にんじん だいこん ねぎ
	さばのぎんがみやき うめおかかあえ	さば みそ ちくわ かつおぶし	さとう こめこ ごまあぶら さとう		きゅうり もやし うめ
	ごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ しるみそ	ごはん ごまあぶら		たまねぎ ぶなしめじ きりぼしだいこん ごぼう にんじん ねぎ
16 月	やさいのいろどりあげ(2こ)	とうふ とうにゅう	さとう あぶら	734	
	こんにゃくのヘルシーサラダ	ハム	こんにゃく ごまドレッシング あおじそドレッシング		たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし
	いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう かんてん	さとう		きゅうり
	ごはん ぎゅうにゅう ベジマターポ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら でんぶん		とうがん たまねぎ トマト たけのこ にんじん エリンギ ピーマン あかピーマン にんにく しょうが
17 火	かにしゅうまい(2こ)	かに えび たちうお たまご	さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	625	
	はるさめサラダ		はるさめ さとう ごまあぶら		もやし トウモロコシ とうもろこし
	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみぞれじる	ぎゅうにゅう なまあげ	ごはん こんにゃく		にんじん しいたけ たまねぎ だいこん みつば
18 水	いかてんぷら	いか	こむぎこ あぶら	593	
	じゃがいものいそかあえ	あおさのり	じゃがいも		



献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)	
	ち・に・く・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとになる たべもの	からだのちようしをととのえる たべもの		
19 木	 まいつき 毎月19日は 『食育の日』 				
	 遠足 (弁当日) 				
20 金	ごはん ぎゅうにゅう はっぱうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご	ごはん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ エリンギ きくらげ さやえんどう	658
	あいちのやさいぎょうざ(2こ) くきわかめのシャキシャキナムル	ぶたにく くきわかめ かんてん しろみそ	でんぶん さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ れんこん にんじん きりぼしだいこん えだまめ チンゲンサイ	
23 月	ごはん ぎゅうにゅう すきやき	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	ごはん こんにやく ぶ さとう あぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ うめ	596
	いわしのうめに やさいのかおりあえ	いわし		もやし たくあん あおじそ	
24 火	ぶたキムチチャーハン ぎゅうにゅう わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき とうふ わかめ	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	たまねぎ たけのこ はくさい にら にんにく しょうが だいこん にんじん しろねぎ えのきたけ ねぎ	689
	はるまき ももタルト	ぶたにく とりにく とうにゅう	でんぶん さとう こむぎこ こめこ あぶら さとう こめこ あぶら でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん もも	
25 水	ごはん ぎゅうにゅう だいのへんしんじる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ しろみそ だいの とうにゅう	ごはん じゃがいも パンこ さとう でんぶん あぶら	えだまめ ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん	
	つくねだんご(2こ) ちくわのわふういため	とりにく ちくわ かつおぶし	さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ たもぎたけ にんじん さやいんげん	
26 木	くらロールパン ぎゅうにゅう ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	くらロールパン アルファベットマカロニ じゃがいも オリーブオイル	ぶなしめじ たまねぎ パセリ にんじん かぼちゃ トマト にんにく	650
	ハムステーキ にしょくゼリーのフルーツあえ	ぶたにく とりにく	メロンゼリー がまごおりみかんゼリー	もも パイナップル りんご	
27 金	ごはん ぎゅうにゅう ポテトスープ	ぎゅうにゅう ベーコン	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	621
	チキンカツ カラフルビーンズサラダ	とりにく あかいんげんまめ だいず あおえんどうまめ ひよこまめ	さとう こむぎこ でんぶん あぶら コーンクリームドレッシング	キャベツ とうもろこし	
30 月	ごはん ぎゅうにゅう ふわふわたまごのかきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ	ごはん ぶ でんぶん	たまねぎ とうがん しいたけ みつば	
	しろみざかなフライ ブロッコリーのごまネーズあえ	ほき だいず	こめこ あぶら ごま マヨネーズ	ブロッコリー えだまめ	
31 火	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうカレースープ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ とうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん しょうが にんにく トマト	693
	コーングラタン ツナサラダ	おから とうにゅう まぐろ	あぶら じゃがいも こめこ さとう マヨネーズ サウザンドレッシング	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり きピーマン	

おしらせ


☆5月19日(木)は遠足のため、給食はありません。
 ☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

朝ごはんを食べよう

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。
 朝ごはんには、一日を元気にスタートするために大切な役割があります。「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に、朝ごはんを食べて、毎日元気に過ごしましょう。

かむことで頭が自覚める

食べ物で腸が刺激されて
排便のリズムが整う



朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしよう!