令和5年

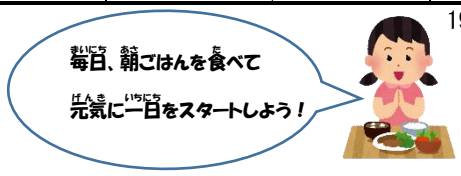
5月の給食だより

高浜市立翼小学校

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるもとになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 月	**5月5日は 端午の節句** **～男の子の誕生を祝い、健やかな成長を願う行事です。行事食として「かしわもち」がつきます～**							679
	たけのこごはん ぎゅうにゅう	とりひきにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たけのこ	ごはん	あぶら	
	たんごのすましじる	なまあげ かぶとがたかまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ とうがん えのきたけ			
	こいのぼりハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう		
	かしわもち	あずき				さとう こめこ でんぷん		
2 火	**遠足 (弁当日)**							
8 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		645
	はるいろポタージュ	ウインナー	なまクリーム ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ たもぎたけ	じゃがいも	オリーブオイル	
	にくだんごの ケチャップソース(2こ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ さとう	あぶら	
	フレンチサラダ	まぐろ		とうもろこし	キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング マヨドレッシング	
9 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		610
	だいずのへんしんじる	とうふ あぶらあげ だいず しろみそ とうにゅう		ねぎ	だいこん たけのこ たまねぎ えだまめ			
	えびカツ	えび たら			たまねぎ	でんぷん パンこ さとう	あぶら	
	ちくわのわふういため	ちくわ かつおぶし		にんじん さやいんげん	キャベツ エリンギ	さとう	あぶら ごまあぶら	
10 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		566
	いももちのすましじる			にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ だいこん	いももち		
	いわしのうめに	いわし		あかじそ	うめ	さとう でんぷん		
	こんにゃくのヘルシーサラダ	ハム			きゅうり こんにゃく		ごまドレッシング あおじそドレッシング	
11 木	キャラメルパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロールパン キャラメルパウダー	あぶら	571
	ようふうマカロニスープ	とりにく ひよこまめ		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも	あぶら	
	ウインナーソテー	ウインナー			キャベツ えだまめ とうもろこし マッシュルーム	さとう	オリーブオイル	
12 金	ごはん ぎゅにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		597
	すきやき	ぶたにく やきどうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ こんにゃく	ふ さとう	あぶら	
	あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら	
	たくあんあえ				きゅうり もやし たくあん		ごまあぶら	
15 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		632
	なめこいりみそしる	なまあげ あかみそ	わかめ	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ だいこん			
	からあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	
	のりマヨサラダ		のり	こまつな にんじん	もやし		マヨドレッシング	
16 火	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめげんまいごはん		673
	アスパラガスのにこみカレー	ぶたにく とうにゅう		アスパラガス トマト にんじん	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく	じゃがいも	あぶら	
	ポークウインナー(2ほん)	ポークウインナー						
	はるやさいのフレッシュサラダ	ハム		スナップえんどう	キャベツ とうもろこし		みかんドレッシング マヨドレッシング	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		609
	ちゅうかスープ	とりにく なるとまき	かんてん	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ きくらげ にんにく		あぶら ごまあぶら	
	こんさいつくねだんご(2こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
	いためビーフン	ベーコン		ピーマン あかピーマン	もやし たけのこ	ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	
	とうにゅうプラマンジェ	とうにゅう				さとう		

日 曜	献　立　名	(あか)おもに体をつくるもとになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
18 木	しらたまうどん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		604
	ごもくうどんつけじる	とりにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ　しろねぎ はくさい　しいたけ しょうが	でんぷん		
	いろどりやさいのかきあげ			にんじん	とうもろこし えだまめ　ごぼう	こむぎこ でんぷん	あぶら	
	ほうれんそうのごまいため			ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま　あぶら ごまあぶら	
19 金	**毎月１９日は　『食育の日』**							625
	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ベジマーボー	ぶたひきにく だいず　とうふ あかみそ		にんじん　トマト ピーマン	たまねぎ　とうがん たけのこ　エリンギ しょうが　にんにく	でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	
	かにしゅうまい(2こ)	えび　かに たちうお　たまご			たまねぎ　しょうが	さとう　こむぎこ でんぷん じゃがいも		
	はるさめサラダ			トウミョウ	もやし とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	
22 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		667
	ぐだくさんとんじる	ぶたにく　とうふ あかみそ　しろみそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう ぶなしめじ こんにゃく		ごまあぶら	
	やさいのふわふわあげ(2こ)	とうふ　とうにゅう		にんじん	たまねぎ　えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら	
	ブロッコリーのごまネーズあえ	ちくわ		ブロッコリー	れんこん　えだまめ		ごま マヨドレッシング	
23 火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		545
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　エリンギ	じゃがいも		
	てりやきチキン	とりにく				さとう		
	カラフルベジソテー			あかピーマン	キャベツ とうもろこし		オリーブオイル	
24 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		592
	なまあげのみぞれじる	なまあげ		にんじん　みつば	たまねぎ　しいたけ だいこん こんにゃく			
	いかてんぷら	いか				こむぎこ	あぶら	
	くきわかめのシャキシャキサラダ	まぐろ	くきわかめ	トウミョウ	もやし		ちゅうかドレッシング	
25 木	クロワッサン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロワッサン		668
	ミネストローネ	とりにく		にんじん　トマト	たまねぎ　セロリ ぶなしめじ にんにく　えだまめ	じゃがいも　さとう アルファベットマカロニ	オリーブオイル	
	コーンとだいずのメンチカツ	とりにく　だいず			たまねぎ とうもろこし	さとう　こめこ	あぶら	
	にしょくゼリーのフルーツあえ				もも　パイナップル りんご	みかんゼリー メロンゼリー		
26 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		610
	さんしょくつみれじる	さんしょくつみれ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　はくさい だいこん　しいたけ			
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも　パンこ こめこ　こむぎこ でんぷん　さとう	あぶら	
	うめおかかあえ	かつおぶし あぶらあげ			きゅうり　もやし えのきたけ　うめ	さとう	ごまあぶら	
29 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		660
	とうにゅうカレースープ	とりにく ひよこまめ とうにゅう		にんじん　トマト さやいんげん	たまねぎ　エリンギ しょうが　にんにく	じゃがいも さとう	オリーブオイル	
	アンサンブルエッグ	たまご　ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう			じゃがいも でんぷん　さとう		
	ツナサラダ	まぐろ		きピーマン	キャベツ　えだまめ		マヨドレッシング コールスロー ドレッシング	
30 火	ぶたキムチチャーハン ぎゅうにゅう	やきぶた	ぎゅうにゅう	にら	たまねぎ　たけのこ はくさい　しょうが にんにく	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら	624
	わかめスープ	なるとまき　とうふ	わかめ	にんじん　ねぎ	だいこん　しろねぎ えのきたけ にんにく		あぶら ごまあぶら	
	はるまき	ぶたにく　とりにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ	こむぎこ　こめこ でんぷん　さとう	あぶら	
	マスカットゼリー					マスカットゼリー		
31 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		661
	とりだんごのうまに	とりにくだんご いか　こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ　ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも　さとう	あぶら	
	さばのぎんがみやき	さば　みそ				さとう　こめこ		
	キャベツのあおじそあえ			あおじそ	キャベツ きりぼしだいこん	さとう		

おしらせ

★　２日(火)は、校外学習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。