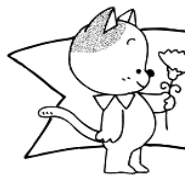


5月



給食献立表



平成29年度 給食回数 全20回 (4年生19回、5年生・6年生18回)

弥富市立日の出小学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるものになるもの(あかいろ)	おもに体のちようしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーのもとになるもの(きいろ)	びこう
1	月	ちゅうかふうませごはん 牛乳 えびしゅうまい きりぼしパンパンジー なるとじる ちまき	牛乳 やきふた えびしゅうまい とりにく とうふ なると	にんじん きくらげ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし しょうが だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう えびしゅうまい 1~2年1こ、3~6年2こ ちまき	6年生給食なし (修学旅行) * 子どもの日メニュー
2	火	ごはん 牛乳 さわらのつつたあげ たけのこのとさに かきたまじる	牛乳 さわら とりにく かつおぶし とうふ かまぼこ たまご	しょうが たけのこ にんじん いんげん だいこん たまねぎ はくさい みつば	ごはん でんぷん こむぎこ なたねあぶら こんにやく さとう	6年生給食なし (修学旅行)
8	月	カレーライス 牛乳 ごぼうサラダ カルピスゼリー	牛乳 とりにく ハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし もも パイン	むぎごはん じゃがいも カレールウ マヨネーズ さとう ごま ごまあぶら にゅうさんきんいりりょう セリーのもと	
9	火	ごはん 牛乳 マーボどうふ しろみぎかなのフリッター はるさめサラダ	牛乳 とうふ ふたにく とりにく しろみぎかなのフリッター ハム	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ ちんげんさい とうもろこし	ごはん さとう ごまあぶら なたねあぶら はるさめ	家庭訪問 給食11:25~12:10 しろみぎかなのフリッター 1~2年1こ、3~6年2こ
10	水	てりやきバーガー 牛乳 コンソメスープ いちごヨーグルト	牛乳 ハンバーグ ウインナー いちごヨーグルト	キャベツ たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	サンドイッチパンズパン さとう じゃがいも	家庭訪問 給食11:25~12:10
11	木	ごはん 牛乳 えびカツ こまつなのごまあえ しろみそしる	牛乳 えびカツ ハム とうふ あぶらあげ みそ	こまつな もやし だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん なたねあぶら さとう ごま さつまいも やきぎょうざ 1~2年1こ、3~6年2こ	家庭訪問 給食11:25~12:10
12	金	しおラーメン 牛乳 やきぎょうざ ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく えび わかめ まぐろあぶらづけ	たけのこ もやし にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん ちゅうかめん ぎょうざ さとう ごま ごまあぶら	家庭訪問 給食11:25~12:10
15	月	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ しおこんぶあえ じゃがたまじる	牛乳 とりにく しおこんぶ ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう	ごはん でんぷん こむぎこ なたねあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	とりにくのからあげ 1~2年1こ、3~6年2こ
16	火	ピピンバ 牛乳 かいせんはるさめスープ プリン	牛乳 ぎゅうにく いらたまご みそ えび いか	きりぼしだいこん こまつな しょうが にんにく たけのこ もやし キャベツ ちんげんさい とうもろこし	ごはん ごま ごまあぶら さとう はちみつ はるさめ プリンのもと	にぎす、きゅうり、 トマト、こまつな、 うずらたまごなど、 あいちの食材をい ただきます！
17	水	とうにゅうフレンチトースト 牛乳 とりにくとだいでずのトマトに こまつなサラダ	牛乳 とうにゅう たまご とりにく だいでず まぐろあぶらづけ	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく こまつな キャベツ とうもろこし	しょくパン パター はちみつ さとう なたねあぶら オリーブオイル	
18	木	ごはん 牛乳 じゃがいものきんぴら よしのじる オレンジ	牛乳 ぶたにく はんぺん とうふ とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん ピーマン ごぼう だいこん かぼちゃ しめじ ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう なたねあぶら	* 食育の日メニュー
19	金	わかめごはん 牛乳 にぎすフライ ピリからきゅうり あいちのめぐみスープ あまなつゼリー	牛乳 にぎすフライ うずらたまご とうふ とりにく	きゅうり にんじん たまねぎ トマト こまつな きくらげ	ごはん なたねあぶら ごま ごまあぶら あまなつゼリー	
22	月	ごはん 牛乳 かつおフライ きんぴらごぼう にらたまじる オレンジ	牛乳 ごはん かつおフライ とりにく とうふ たまご	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ たけのこ にら オレンジ	なたねあぶら こんにやく さとう ごまあぶら	
23	火	ごはん 牛乳 あいちしょくざいのにくだんご だいでずとひじきのにもの さわにわん	牛乳 あいちしょくざいのにくだんご とりにく だいでず ひじき はんぺん ぶたにく あぶらあげ	とうもろこし いんげん ごぼう にんじん だいこん みつば	ごはん こんにやく さとう さつまいも	4年生給食なし (校外学習) にくだんご 1~2年2こ、3~6年3こ
24	水	ごはん 牛乳 ホキのとさずづけ じゃがいものなっぱあえ トマトのみそしる がまごおりみかんゼリー	牛乳 ホキ かつおぶし とうふ ぶたにく みそ	とうもろこし だいこん にんじん たまねぎ トマト えのきたけ みつば	ごはん なたねあぶら さとう じゃがいも パター がまごおりみかんゼリー	5年生給食なし (野外活動) PTA給食試食会
25	木	ごはん 牛乳 さばのぎんがみやき あおじそあえ しらたまだんごじる	牛乳 さばのぎんがみやき とりにく かにかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん こまつな	ごはん しらたまだんご	5年生給食なし (野外活動)
26	金	ごもくうどん 牛乳 れいしゃぶサラダ てづくりアップルパイ	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	たけのこ はくさい にんじん ねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	うどん ごま さとう ごまあぶら パイきじ りんごジャム	
29	月	ごはん 牛乳 しずおかおでん さくらえびとちやばのかきあげ ちんげんさいサラダ	牛乳 うずらたまご ころはんぺん ちくわ ぎゅうすじにく さくらえび まぐろあぶらづけ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ ちんげんさい とうもろこし	ごはん じゃがいも こんにやく さとう こむぎこ でんぷん なたねあぶら	こんげつ きょうどりょうり * 今月の郷土料理 【静岡県】
30	火	ごはん 牛乳 オレンジ さわらのこうみやき キャベツのおひたし たまねぎとベーコンのみそしる	牛乳 さわら あぶらあげ かつおぶし ベーコン みそ わかめ	オレンジ ねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ とうもろこし	ごはん ごま ごまあぶら じゃがいも	静岡県の人、一年 中おでんを食べます。 牛すじ肉や黒はんぺん、 じゃがいもなどを入 れ、こいめの煮汁で 煮こみます。
31	水	ロールパン 牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト たまねぎ にんじん なす	ロールパン マカロニ こむぎこ なたねあぶら バター じゃがいも オリーブオイル	

※ 購入物資の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー 621kcal、たんぱく質 25.4g、脂質 19.4g (28.1%)、加糖M 332mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の弥富の野菜】 こまつな、みつば、きゅうり、トマト

☆☆☆ 毎月19日は「食育の日」☆☆☆ 「食育の日」の給食は、地元でとれる季節の食材を使った献立を作ります。今月は19日です。

☆☆☆ 朝ごはんは野菜を食べよう ☆☆☆ 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい朝ごはんを食べれば、集中力アップ!