

# 5 月献立と使用材料

目標 食事の約束を守ろう

材料の都合により変更することがあります。

ぎょうにゅう	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			ちようみりょうなど	エネルギー たんぱくしつ 加減 えんじゆん
		あか	みどり	きいろ		
		からだをつくる	ちようしをととのえる	なつやちからのもとになる		
1	がつ ひ りっしゆん かぞ 2月4日の立春から数えて にちめ はちじゅうはちや 88日目が八十八夜です。 しずおかけんしんちや ちゃつ 静岡県で新茶の茶摘みが さか おこな じき 盛んに行われる時期です④	2月	3月	4月	5月	
		2月 立春 月 火 水 木 金 土 日 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	3月 月 火 水 木 金 土 日 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	4月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	5月 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	
ちゃめし みそしる さばのてりやき こんぶあえ	ぎょうにゅう とうふ みそ さば ごま	たまねぎ しめじ ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん	こめ じゃがいも みりん さとう	さけ せんちゃ しお まっちゃ かつおぶし しょうゆ しお こんぶ しょうゆ	645Kcal 26.7g 353mg 3.3g しずおかしないさんのおちゃでごはんをたきます◎	
2	ごはん みそしる とりにくのからあげ ごまあえ あまなつみかん(かんづめ)	ぎょうにゅう とうふ みそ わかめ とりにく ごま	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく きゃべつ こまつな にんじん	こめ むぎ かつおぶし かたくりこ あぶら さとう あまなつみかん	かつおぶし さけ しょうゆ しょうゆ	5日こどものひにちなんでみんなのすきなからあげをいただきます 659Kcal 27.7g 385mg 2.5g
		ごはん みそしる ぶたキムチいため いそかあえ	ぎょうにゅう あつあげ みそ ぶたにく のり	もやし しめじ ねぎ たまねぎ しょうが きゃべつ ほうれんそう にんじん	こめ むぎ じゃがいも あぶら みりん かたくりこ さとう	かつおぶし キムチ しょうゆ しお しょうゆ だいご
8	ごはん けんちんじる さけのマヨネーズやき わふうドレッシングサラダ	ぎょうにゅう とうふ さけ みそ ごま	だいこん にんじん ごぼう みつば ねぎ きゃべつ ほうれんそう にんじん	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ あぶら さとう	かつおぶし こんぶ さけ しょうゆ しお さけ しょうゆ す しょうゆ しお	さけはほねのせいちょうにひつようなビタミンDがほうふです 670Kcal 28g 345mg 2.1g
		えんどうまめごはん みそしる ちくさやき(とりにく) やさいのバターいため	ぎょうにゅう えんどうまめ あつあげ みそ わかめ たまご とりにく チーズ ぎょうにゅう えんどうまめ	ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ しめじ スナップエンドウ	こめ(うるち&もち) じゃがいも あぶら さとう バター さとう	さけ しお かつおぶし さけ しょうゆ しお しお こしょう
10	しょくパン ジャム きゃべつとレンズまめのスープ ポテトグラタン ほうれんそうとコーンのサラダ	ぎょうにゅう レンズまめ パーコン ぎょうにゅう とりにく チーズ ツナ	きゃべつ たまねぎ にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	しょくパン ジャム じゃがいもはくりきこバターパンこあぶら コーン あぶら さとう	かつおぶし さけ しお しお さけ こしょう す しお こしょう	667Kcal 29.6g 448mg 3.5g しずおかけんさんじゃがいもがおいしいぎせつです
		ごはん みそしる ぶたにくとたまねぎのしょうがいため おかかあえ	ぎょうにゅう とうふ みそ わかめ ぶたにく かつおぶし	しめじ たまねぎ しょうが きゃべつ ほうれんそう にんじん	こめ むぎ じゃがいも あぶら みりん かたくりこ さとう あぶら	かつおぶし しょうゆ しお しょうゆ
14	ごはん みそしる しろみざかなのチーズパンこやき ごますあえ	ぎょうにゅう みそ あぶらあげ メルルーサ たまご チーズ ごま	たまねぎ きゃべつ えのきたけ きゃべつ ほうれんそう にんじん	こめ むぎ パンこはくりきこあぶら さとう	かつおぶし しお コショウ パセリ す しょうゆ しお	619Kcal 30.7g 349mg 2.4g こなチーズをまぜたパンこをまぶしてかおりよくやきます◎
		ごはん みそしる とりむねにくのこうみあげ ツナサラダ	ぎょうにゅう あつあげ みそ とりにく ツナ	たまねぎ こまつな しめじ きゃべつ ほうれんそう にんじん	こめ むぎ かたくりこ あぶら あぶら さとう	かつおぶし しお しょうゆ す しお こしょう
16	ちゅうかおこわ ちんげんさいとぶたバラのスープ たまごやき さんしょくナムル	ぎょうにゅう やきぶた ぶたにく たまご ごま	たけのこ ほしいたけ しょうが たまねぎ チンゲンサイ きゃべつ ほうれんそう にんじん	こめ(うるち&もち) あぶら みりん さとう あぶら さとう	さけ けいりょう しょうゆ しお かつおぶし さけ しょうゆ しお しお かつおぶし しょうゆ す しお	628Kcal 26.4g 310mg 2.9g ちゅうかおこわはもちこめを3わりませていただきます

17	食育の日 きん金	きょうとふのたべものしょうかい します					にほんかくちの きょうどりょうり をいただきます
		ごはん ちやじる	ぎゅうにゅう みそこまちふ	たまねぎこまつな	こめむぎ	かつおぶしほ うじちゃ	636Kcal 30.5g 402mg 2.3g
		にくどうふ	とうふ ぎゅうにく	ねぶかねぎしょうが	あぶら さとう かた くりこ	さけ しょうゆ かつおぶし	きょうどりょうり ちやじる、にくどう ふをいただきます
		ゆかりあえ		ぎゃべつ ぎゅうりにんじん	さとう	ゆかりだしパッ	
20	げつ月 牛乳	ごはん みそしる	ぎゅうにゅう とうふ みそわかめ	たまねぎ えのきだけ	こめむぎ	かつおぶし	644Kcal 29.5g 326mg 2.4g
		ポークソテー	ぶたにく	しょうが にんにく りんご	あぶら	さけ しょうゆ しお	ぶたにくをおろし たりんごにつけて やわらかくします
		ひよこまめとやさいのマヨ ネーズサラダ	ひよこまめ ツナ ご ま	ぎゃべつ ぎゅうり たまねぎに んじん	あぶら さとう マヨ ネーズ	しお こしょう	
21	か火 牛乳	ごはん みそしる	ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ ぎゃべつ	こめむぎ	かつおぶし	633Kcal 30.2g 333mg 2.4g
		とりにくのハニーマスター ドやき	とりにく		じゃがいも	さけ しおこうじ しょうゆ マヨ	きこうがあたか いしすおかけん では、はる～しょかに おいしいマトが しゅうかくされま す
		ごもくひじきに	だいず あぶらあげ ひじき ごま	にんじん さやいんげん	みりん あぶら さと う	さけ かつおぶ し	
		トマト		トマト			
22	すい水 牛乳	ごはん わかめスープ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめむぎ	かつおぶし さけ しょうゆ しお	711Kcal 29.1g 284mg 2.7g
		すぶた	ぶたにく	たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン ほししいたけ しょう が にんにく	かたくりこ あぶら さとう	かつおぶし さけ しょうゆ しお	ぎゅうしよくのす ぶたはしょうゆあ じです。よくかん でたべましょう◎
		ちゅうかサラダ	ごま	もやし ほうれんそう にんじん	あぶら さとう	しょうゆ すしお	
23	ふるさと給食 もく木	しずおかのたべものをたくさん いただきます					634Kcal 28.7g 291mg 3g
		☺ かつおめし	ぎゅうにゅう かつ お	しょうが	こめ みりん むぎさ さとう	しょうゆ	しずおかけんは、か つおのみずあげ りょうかにほんい ちです。
		かきたまじる	たまご	たまねぎ こまつな しいたけ	かたくりこ	かつおぶし さけ しょうゆ しお	
		☺ じゃがいものうまに	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげ ん	じゃがいも みりん あぶら さとう	さけ かつおぶ し しお	しずおかけんさん のしゆんのじゃが いもをつかいます
		きゅうりとわかめのすのもの	わかめ ごま	きゅうり	さとう	す しょうゆ しお	
24	きん金 牛乳	ごはん ポークカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご しょう が にんにく	こめむぎ	じゃがいも カレー ルウ あぶら	ていがくねんでも たべやすいからさ にしあげています
		チーズいりサラダ くだもの	チーズ	ぎゃべつ ほうれんそう にんじん バナナ	あぶら さとう	す しお	724Kcal 30g 333mg 2.2g
27	げつ月 牛乳	ごはん セルフピピンバ やきにく・ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ごま	もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく	こめむぎ	さけ しょうゆ すしお とうば んじゅん	デザートにあんに んゼリーはてづく りしています◎
		かきたまスープ	たまご	たまねぎ チンゲンサイ しいた け	かたくりこ	かつおぶし さけ しょうゆ しお	661Kcal 30.5g 312mg 2.1g
		あんにんゼリー	ぎゅうにゅう		みかんかん さとう	かんてん アーモンド イヤス	
28	か火 牛乳	ごはん みそしる	ぎゅうにゅう あつあげみそ	ぎゃべつ たまねぎ しめじ	こめむぎ	かつおぶし	625Kcal 31.9g 330mg 2.6g
		とりにくのレモンマリネやき	とりにく	にんにく レモン	あぶら	しお さけ	きりほしだいこん はサラダでもおい しくいただきます
		きりほしだいこんのサラダ	ツナ ごま	ほうれんそう きりほしだいこ んにんじん	あぶら さとう	す しょうゆ し お	
29	すい水 牛乳	ごはん みそしる	ぎゅうにゅう とうふ みそわかめ	たまねぎ えのきだけ	こめむぎ	かつおぶし	678Kcal 27.3g 343mg 2.5g
		あじのカレーふうみあげ	あじ	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	さけ しょうゆ かに しお こしょう	カレーのかおりはさ かなのくさみをけし ておいしくします◎
		コールスローサラダ		ぎゃべつ にんじん たまねぎ	マヨネーズ		
30	もく木 牛乳	ごはん みそしる	ぎゅうにゅう みそ しょうないふ	チンゲンさい たまねぎ	こめむぎ	かつおぶし	686Kcal 28.6g 402mg 2.2g
		ぶたにくとあつあげのしお こうじため	あつあげ ぶたにく	たまねぎ ねぎ しょうが にんに く	あぶら かたくりこ さとう	さけ しおこう じ	
		ポテトサラダ		きゅうり にんじん たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ	しお	
31	希望献立 きん金	しうがくぶ5ねんせい きぼう こんだて です					
		まるパン(よこわり)	ぎゅうにゅう	とまとみずに たまねぎ にんじ んにんにく しょうが	パン	すしお ナツメ グ こしょう ローリエ	615Kcal 29.4g 323mg 3.2g
		ハンバーグ トマトソース	ぶたにく ぎゅうにく たまご	ぎゃべつ にんじん たまねぎ	パンこ あぶら さと う	あぶら さとう	ひるのほうそうで5 ねんせいからメッ セージがあります◎
		フレンチドレッシングサラダ					