



日	曜日	こんだて名					使われているおもな材料			kcal	塩分 g	給食なしの 学校・学級				
		主食 おもな食べ物	主菜 おもなおかず	副菜 たりの栄養を 補うかず	汁物 主食・主菜・副菜で たりの栄養を補うもの	デザート・その他	赤のなにか	黄色のなにか	緑のなにか							
6	木	子どもの日こんだて ・・・5月5日は子どもの日です。旬の食材のかつお、たけのこを給食に取り入れてみました。若竹汁のたけのこは佐渡産で、身がやわらかくとてもおいしいです。日向夏は宮崎県の特産品で、土佐小夏とも呼ばれます。さっぱりとした初夏を感じさせるゼリーです。														
		牛乳 ごはん	かつおフライ	しょうゆフレンチ	わかめ 若竹汁	ひよこがなつ 日向夏ゼリー ・ソース	牛乳 かつおフライ わかめ かまぼこ	こめ あぶら ゼリー	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たけのこ しめじ ながねぎ	624 733	2.6 3.3					
7	金	牛乳 ごはん	豚肉の香味焼き	甘夏サラダ	もずくのみそ汁		牛乳 ぶたにく もずく みそ	こめ さとう ごま あぶら アーモンド じゃがいも	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり なつみかん えのきたけ ながねぎ	640 772	1.9 2.3					
10	月	牛乳 ごはん	マーボー豆腐	春雨サラダ	にら玉スープ		牛乳 とうふ ぶたにく ハム みそ たまご	こめ さとう かたくりこ あぶら はるさめ ごま	たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり えのきたけ にら	633 763	2.7 3.4	新穂中				
11	火	牛乳 ごはん	佐渡産さくらますの 照り焼き	干草あえ	豚汁		牛乳 さくらます ぶたにく とうふ みそ	こめ はるさめ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	キャベツ ごまつな にんじん コーン だいこん ごぼう しいたけ ごんにやく ながねぎ しょうが	655 784	2.3 2.8					
12	水	牛乳 ごはん	ごぼうコロケ	コールスロー	コンソメスープ		牛乳 ベーコン	こめ ごぼう さとう じゃがいも コロケ	キャベツ ブロッコリー ごぼう にんじん コーン たまねぎ しめじ セロリ パセリ	640 803	2.8 3.6					
13	木	牛乳 ごはん	野菜とわかめの 豆腐よせ	きんぴらごぼう	たけのこ のみそ汁	ゆきい 野菜 ふりかけ	牛乳 ぶたにく さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ とうふよせ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん しらたき しいたけ たけのこ わらび ながねぎ	632 758	2.4 2.8					
14	金	牛乳 ごはん	豚キムチライス (麦ごはん)	春雨スープ	プリン		牛乳 ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごま プリン	にんじん たまねぎ もやし キャベツ キムチ ごまつな えのきたけ きゅうり しなちく ながねぎ	681 805	2.3 3.0	前浜中 佐渡中等				
17	月	牛乳 ごはん	キャベツ メンチカツ	ミネラルたっぷり サラダ	なめこ汁		牛乳 だいず くきわかめ みそ かまぼこ とうふ メンチカツ	こめ あぶら ごま	キャベツ ごぼう にんじん きゅうり コーン なめこ ながねぎ	664 795	2.3 2.9	両津小				
18	火	牛乳 ごはん	ギョウザ	チャブチェ	わかめスープ	チーズ	牛乳 ギョウザ ぶたにく とうふ わかめ チーズ	こめ はるさめ ごま	にんじん たまねぎ ごまつな しなちく しめじ コーン ながねぎ	652 780	2.4 3.1					
19	水	食育の日こんだて ・・・今年度は、食育の日に旬の魚を献立に取り入れていきます。みなさんが、給食に使われている身近な魚についての栄養を知り、魚に興味をもってもらえたらと思っています。今月は「サクラマス」です。サクラマスの旬は、桜の開花時期と同じくらいから水揚げを行います。旬のサクラマスは脂ののりがよく、焼いて冷めても身がぷっくりしているのが特徴です。														
		牛乳 ごはん	佐渡産さくらますの レモン焼き	煮しめ	わらびのみそ汁		牛乳 さくらます とうふ こんが さつまあげ みそ	こめ さとう じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ごんにやく わらび えのきたけ ながねぎ	615 734	2.3 2.9					
20	木	郷土料理こんだて ・・・今月は「鶏汁」を紹介します。「鶏汁」は国仲地区に伝わる郷土料理です。地域の祭りで振るまわれますが、祭り以外にも冠婚葬祭や大みそか、お正月など人が多く集まる時のごちそうとして作られます。														
		牛乳 ごはん	車麩の揚げ煮	ごまあえ	鶏汁		牛乳 とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ふ ごま	ごまつな もやし にんじん ごぼう ながねぎ ごんにやく	632 731	1.9 2.3					
21	金	牛乳 ごはん	いり豆腐	のり酢あえ	みそ ワンタンスープ	いちご タルト	牛乳 ぶたにく とうふ たまご のり ツナ みそ わかめ	こめ あぶら さとう ワンタン タルト	たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ もやし ごまつな コーン ながねぎ	690 808	2.0 2.7					
24	月	牛乳 ごはん	白身魚フライ	ひじきの炒め煮	貝だくさん みそ汁		牛乳 ホキ ひじき あぶらあげ みそ わかめ とりにく だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん しらたき たけのこ しめじ ながねぎ さやいんげん	655 782	2.2 2.7	河崎小、大茂小 行谷小				
25	火	牛乳 ごはん	肉じゃが	アーモンド おひたし	わかめと豆腐の みそ汁		牛乳 ぶたにく あつあげ とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう アーモンド	にんじん たまねぎ ごんにやく さやいんげん キャベツ ほうれんそう えのきたけ ながねぎ	628 760	2.1 2.7					
26	水	牛乳 ごはん	ほうれんそう オムレツ	チキンサラダ	ミネストローネ	りんご ジャム	牛乳 オムレツ とりにく ベーコン	こめ ごぼう あぶら マカロニ じゃがいも バター ジャム	キャベツ にんじん コーン セロリ たまねぎ トマト にんにく ほうれんそう	602 751	2.5 3.2					
27	木	牛乳 ごはん	塩から揚げ	ひよこ豆のサラダ	ごまみそ汁		牛乳 とりにく ひよこ豆 みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごま	にんにく キャベツ コーン ブロッコリー にんじん しょうが だいこん しめじ ごぼう ながねぎ	662 789	2.1 2.6					
28	金	牛乳 ごはん	ビーンズカレーライス (麦ごはん)	ひじきサラダ	オレンジ		牛乳 だいず ひじき ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう 飴	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ コーン オレンジ	743 892	3.1 3.9					
31	月	牛乳 ごはん	あじフライ	アーモンドあえ	玉ねぎのみそ汁		牛乳 あじフライ あぶらあげ みそ	こめ アーモンド さとう じゃがいも あぶら	しょうが ごまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ	628 753	2.1 2.5					
給食回数18回(ごはん16回、米粉パン2回、その他0回)									※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更することがあります。			平均値		649 777	2.3 2.9	

今月の旬野菜「たけのこ」

たけのこは、竹の若い芽の部分のこと。旬は4～5月で、春を代表する食材です。1日に1メートルも伸びることがあり、約10日で緑色をした長い「竹」に成長します。食用としてとれる期間がとても短い野菜です。生ではえぐみが強いので、ゆでてアクを抜いてから調理をします。たけのこごはんにしたり、煮物に入れたり、若竹汁にしたりと、いろいろな料理で旬のたけのこを楽しんでみましょう。



食事前の手洗いを忘れずに!

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。

