

5月こんだてひょう

大山崎町立第二大山崎小学校

★牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

日付	こんだてめい	加- (kcal) タバク(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
7 (火)	あじつけパン クリームに キャベツのソテー	686 23.5	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく ベーコン	たまねぎ パセリ	にんじん キャベツ	あじつけパン バター あぶら	じゃがいも こむぎこ
8 (水)	ごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにももの もやしとツナのソテー くさもち	646 21.4	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたにく あずき	きりぼしだいこん つきこんやく よもぎ	にんじん もやし	こめ あぶら しらたまこ	じゃがいも さとう
9 (木)	ごはん ちくわのいそべあげ ひじきのソテー みそしる	642 21.3	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	ちくわ こなチーズ カットわかめ	たまねぎ	にんじん ホールコーン キャベツ	こめ あぶら	こむぎこ さとう
10 (金)	げんまいいりごはん マーボー豆腐 じゃこのカレー豆腐みあげ ジュースフルーツ	653 26.7	ぎゅうにゅう 豆腐 あおのり	ぶたにく たづくり たまご	しょうが たまねぎ たけのこ ニラ	にんにく にんじん ほししいたけ ジュースフルーツ	こめ かたくりこ あぶら	げんまい こむぎこ こまあぶら
13 (月)	わかめごはん おふじゃが キャベツのツナいため	639 20.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ	たきこみわかめ きりふ	たまねぎ つきこんやく キャベツ	にんじん グリーンピース ニラ	こめ じゃがいも あぶら	むぎ さとう こま
14 (火)	コッペパン ポークビーンズ もやしのカレーソテー プリン	666 28.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず スキムミルク	たまねぎ もやし	にんじん	コッペパン あぶら	じゃがいも さとう
15 (水)	ごもくごはん キャベツとぶたにくのみそいため かきたまじる	570 25.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ 豆腐 カットわかめ	とりにく ぶたにく たまご	にんじん ねぎ キャベツ ねぎ	ごぼう しょうが ピーマン	こめ かたくりこ	あぶら
16 (木)	ごはん さかなのなんばんづけ いとこんにやくとだいずのもの みそしる	641 28	ぎゅうにゅう だいず カットわかめ	あじ ぶたミンチ	いとこんにやく さやいんげん キャベツ たまねぎ	にんじん しょうが ねぎ	こめ かたくりこ さとう	こむぎこ あぶら
17 (金)	ごはん 豆腐のごもくに ピリからせんい	634 28	ぎゅうにゅう とりミンチ たまご	豆腐 ひじき ぶたにく	にんじん ごぼう ねぎ いとこんにやく たけのこ もやし ニラ	たまねぎ ねぎ しょうが	こめ あぶら	さとう こまあぶら
18 (土)	むぎごはん チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	705 21.5	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	とりにく こなチーズ	たまねぎ ごぼう セロリ ももかん	しょうが にんじん すりおろしりんご りんごかん	こめ こむぎこ あぶら	むぎ バター じゃがいも
21 (火)	ココアパン セルフサンド(ドライカレー) ぎゅうにゅう やさいいっぱいスープ	561 21.2	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ	ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	ピーマン にんにく	こめ あぶら	テーブルロール
22 (水)	ごはん やきざかな(さば) はりはりキムチ みそしる	666 32.1	ぎゅうにゅう しらすぼし カットわかめ	サバ 豆腐	きりぼしだいこん ニラ ねぎ	キムチ たまねぎ	こめ	あぶら
23 (木)	わかめごはん すきやきに キャベツのカレーあじ	613 24	ぎゅうにゅう やき豆腐 はなかつお	ぎゅうにく きりふ たきこみわかめ	たまねぎ つきこんやく キャベツ	ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも	むぎ さとう
24 (金)	ごはん かしわのこはくあげ もやしのナムル豆腐 くきわかめのすましじる	640 25.6	ぎゅうにゅう ちくわ くきわかめ	とりにく 豆腐	しょうが ほうれんそう ねぎ	もやし えのき	こめ あぶら	かたくりこ こまあぶら
27 (月)	ソースカツどん ぎゅうにゅう きりぼしとこまつなのみそしる	712 24	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく あぶらあげ	キャベツ こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら
28 (火)	こくとうパン チキンのチーズやき ABCスープ	682 29.8	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	キャベツ ホールコーン	こくとうパン あぶら	マカロニ
29 (水)	ごはん はっぼうさい だいずとちくわのにつけ	586 25	ぎゅうにゅう えび だいず	ぶたにく ちくわ	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ あぶら	かたくりこ さとう
30 (木)	ひじきごはん ししゃものからあげ チンゲンサイのスープ	591 23.2	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも	とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	グリーンピース たけのこ しょうが	こめ あぶら	さとう かたくりこ
31 (金)	ごはん たきあわせ もやしのあますに みそしる	639 23.6	ぎゅうにゅう ツナ カットわかめ	さつまあげ 豆腐	こんにやく にんじん ねぎ	もやし キャベツ	こめ さとう	じゃがいも



5月5日は「端午の節句」



5月5日の子どもの日には、子どものすこやかな成長を願ってこいのぼりを立て、かぶとを飾り、「かしわもち」や「ちまき」を食べます。給食では、少し遅くなりますが8日にかしわもちの代わりに「くさもち」を作ります。一つずつ丁寧に丸め、あんこも給食室で炊きます。年に一度のお楽しみメニューです。



