



5がつ こんだてひょう



令和3年度

岩滝小学校

月	火	水	木	金
あたらしいがくねんには慣れましたか？ 新学期が始まって1か月が過ぎました。 あたらしいクラスには慣れましたか？ ながいやすみのあいだきそくただせいけつをここがけましょう！ 5月には運動会があります。 給食をしっかりと食べ、力をつけ疲れを残さないようにしましょう！			6日 こどもの日献立 ごはん 手作りの春巻きにチャップで「目」や「うろこ」を書きます 牛乳 こいのぼり春巻き きゅうりともやしのナムル 中華スープ	7日 ごはん 春キャベツをたくさん使います 牛乳 春キャベツのメンチカツ 小松菜のツナマヨ コンソメスープ
10日 春にうれしい春の香りごはん たけのことわらびが入っています 牛乳 ちくわの天ぷら あかもくと切干大根の酢の物 豆腐のすまし汁	11日 白身魚にベーコンを巻きバターで味付けします ごはん 牛乳 魚のベーコン巻き アーモンド和え レタスのスープ	12日 コッペパン 牛乳 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ 春野菜のコンソメスープ セミノール 果物でビタミンを！	13日 ごはん 今日じゃがいもを20キロ使います 牛乳 ピリ辛じゃがチゲ ねぎのサラダ きなこ団子	14日 伊根のえんどうごはん 蒲入水産さんから新鮮なお魚を届けてもらっています 牛乳 アジフライ 新玉のおかか和え 油揚げのみそ汁
17日 ごはん ジュリエンヌとはフランス語で「千切り」を意味します 牛乳 ポテトチーズオムレツ ドレッシングサラダ ジュリエンヌスープ	18日 ハヤシライス(麦ごはん) 豚肉のビタミンB1 牛乳 野菜ソテー 果物のクエン酸で疲れをとろう！ フルーツヨーグルト	19日 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 美味しい新たまねぎの季節です キャベツの梅和え 新たまねぎのみそ汁	20日 ごはん 豆腐は与謝野町産の豆腐を使用する予定です 牛乳 春雨マーボー豆腐 中華サラダ かりかりじゃこ	21日 ソースかつ丼 運動会応援メニュー 明日は運動会です！自分に、相手に勝つ！ 牛乳 キャベツと豆腐のみそ汁 パイン入りサイダーゼリー
24日 振替休日 運動会お疲れ様！	25日 運動会お疲れ様！ 貝だくさん生丼 疲れが残っても食べやすい丼にしました 牛乳 キャベツのみそ汁 黒糖くずもち	26日 味付けパン 黒糖パンなどのパンも出るのでお楽しみに 牛乳 マーメイドポーク きゅうりのサラダ 貝だくさんコンソメスープ	27日 ごはん 牛乳 大豆とひじきのかき揚げ 与謝野町産の水菜をおひたし 水菜を使います 切干大根の煮物	28日 魚のかば焼き丼 牛乳 小松菜の梅おかか和え 5月は新茶の季節です えのきのすまし汁 抹茶の米粉ケーキ
31日 カレーうどん 岩滝小学校で人気のカレーを今回はカレーうどんにしました 牛乳 鶏肉の照り焼き 即席漬け	★早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえましょう！ 長い休みが続きましたが、生活リズムはくずれていませんか？ 毎日元気にすごすためにも、規則正しい生活をここがけましょう！！ 生活リズムをととのえるためには、毎日の早寝・早起き・朝ごはんが大切です。			

* 献立内容は学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。ご了承ください。



5月のこんだてよていひょう



令和3年度 岩滝小学校

ひ に ち	よ う び	こんだて			おもなざいりょう		
		いしやく	牛にゅう	おかず	エネルギーのもとになる【き】	体をつくる【あか】	体のちょうしをととのえる【みどり】
6	木	ごはん		こいのぼりはるまき きゅうりともやしのナムル ちゅうかスープ	ごはん・はつまきのかわ・じゃがいも・あぶら・さとう・こまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたミンチ・とうふ・カットわかめ	たまねぎ・もやし・きゅうり・みずな・にんじん・こまつな
7	金	ごはん		はるキャベツのメンチカツ こまつなのツナマヨ コンソメスープ	ごはん・さとう・かたくりこ・パンこ・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あいびきにく・ツナ・ハム	たまねぎ・キャベツ・こまつな・コーン・にんじん
10	月	はるのかおりごはん		ちくわのてんぷら あかもくときりぼしだいこんのすのもの とうふのすましじる	ごはん・もちごめ・こむぎこ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ちくわ・あかもく・とうふ・カットわかめ	たけのこ・わらび・にんじん・きりぼしだいこん・みずな・きゅうり・ねぎ・えのきたけ
11	火	ごはん		さかなのベーコンまき アーモンドあえ レタスのスープ	ごはん・さとう	ぎゅうにゅう・たら・バター・ベーコン・チーズ・アーモンド・ウインナー	パセリ・キャベツ・みずな・にんじん・レタス・えのきたけ
12	水	コッパン		とりにくのかからあげ フレンチサラダ はるやさいのコンソメスープ セミノール	コッパン・あぶら・オリーブあぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	きゅうり・たまねぎ・みずな・にんじん・コーン・キャベツ・アスパラガス・セミノール
13	木	ごはん		ピリからじゃがチゲ ねぎのサラダ きなこだんご	ごはん・じゃがいも・あぶら・しらたまこ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ハム・マヨドレ・きなこ	たまねぎ・ごぼう・キムチ・にんじん・ねぎ・だいこん・にんじん
14	金	えんどうごはん		アジフライ しんたまのおかかあえ あぶらあげのみそじる	ごはん・こむぎこ・パンこ・あぶら	アジ・あぶらあげ・みそ	えんどうまめ・たまねぎ・きゅうり・にんじん・みずな・えのきたけ・ねぎ
17	月	ごはん		ポテトチーズオムレツ ドレッシングサラダ ジュリエヌスープ	ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・オリーブあぶら	ぎゅうにゅう・あいびきにく・たまご・チーズ・ベーコン	ほうれん草・キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン・たまねぎ・パセリ
18	火	ハヤシライス		やさいソテー フルーツヨーグルト	ごはん・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ヨーグルト・ホイップクリーム	たまねぎ・にんじん・まいだけ・えのきたけ・キャベツ・おうとう・パイナップル・みかん
19	水	ごはん		さばのしおやき キャベツのうめあえ しんたまねぎのみそじる	ごはん	ぎゅうにゅう・さば・あぶらあげ・カットわかめ・みそ	キャベツ・みずな・きゅうり・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ
20	木	ごはん		はるさめマーボーどうふ ちゅうかサラダ かりかりじゃこ	ごはん・はるさめ・さとう・こまあぶら・かたくりこ・じゃこ	ぎゅうにゅう・ぶたミンチ・とうふ・みそ・しろこま	つちしょうが・にんにく・なす・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・にら・もやし・きゅうり・コーン
21	金	ソースカツどん		キャベツととうふのみそじる パインいりサイダーゼリー	ごはん・こむぎこ・ばんこ・あぶら・さとう・かんてん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん・パイン
25	火	ぐだくさんきゅうどん		キャベツのみそじる こくとうくずもち	ごはん・こんにゃく・あぶら・さとう・かたくりこ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・あぶらあげ・みそ	つちしょうが・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・にんじん
26	水	あじつけパン		マーマレードポーク きゅうりのサラダ ぐだくさんコンソメスープ	あじつけパン・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・マーマレード・ウインナー	みずな・きゅうり・コーン・たまねぎ・にんじん・えのき・もやし
27	木	ごはん		だいずとひじきのかきあげ みずなのおひだし きりぼしだいこんのもの	ごはん・こむぎこ・かたくりこ・あぶら・こんにゃく・さとう	ぎゅうにゅう・だいず・ひじき・ちくわ・とりにく・じゃがいも	たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・みずな・にんじん・きりぼしだいこん・ほししいたけ・グリーンピース
28	金	さかなのかばやきどん		こまつなのうめあかかあえ えのきのすましじる まっちゃんのかきこケーキ	ごはん・かたくりこ・あぶら・さとう・こめこ	ぎゅうにゅう・あじ・いりこ・ま・とうふ・カットわかめ・とうにゅう・あまなっとう	つちしょうが・こまつな・きゅうり・もやし・にんじん・えのきたけ・ねぎ
31	月	カレーうどん		とりにくのでりやき そくせきづけ	うどん・さとう・かたくりこ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ・とりにく・たきこみわかめ	たまねぎ・にんじん・つちしょうが・キャベツ・きゅうり

今月の地元産の食材は、お米・魚・牛乳・たまご・小松菜・水菜・ねぎ・たまねぎです。