



日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1 (月)	パインパン 牛乳 ラーメン 抹茶大豆	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ きくらげ	パインパン ラーメン 砂糖 でん粉		603 24.9
2 (火)	ごはん 牛乳 若竹汁 かつおフライ 即席漬け かしわもち	豆腐 かつおフライ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ えのき キャベツ きゅうり	こめ かしわもち	油	625 24.0
8 (月)	食パン 牛乳 コンソメスープ じゃがチーズ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	食パン じゃがいも		607 26.8
9 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 ごま酢和え 冷凍みかん	とり肉 てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	板こんにゃく れんこん ごぼう 椎茸 キャベツ きゅうり 冷凍みかん	こめ 里芋 砂糖	油 ごま	602 20.9
10 (水)	中華丼(麦ごはん) 牛乳 いんげんの炒め煮	ぶた肉 ツナ うすらの卵 エビ イカ	牛乳	にんじん 小松菜 インゲン	たけのこ キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	こめ むぎ でん粉 砂糖	油 ごま油	607 26.3
11 (木)	コッペパン 牛乳 焼きそば ひじきサラダ	ぶた肉 てんぷら かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン	コッペパン ちゃんぽん 砂糖	油 ごま油	653 25.4
12 (金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 とんかつ ゆで野菜 ソース	豆腐 とんかつ	牛乳	にんじん ねぎ	板こんにゃく ごぼう 椎茸 キャベツ	こめ 里芋	油 ごま	586 20.3
15 (月)	米粉パン 牛乳 ポトフ フルーツ白玉	ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ バナナ みかん パイン 黄桃	米粉パン じゃがいも 白玉もち		572 20.9
16 (火)	ごはん 牛乳 家常(ジャージャー)豆腐 甘酢キャベツ	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 昆布	にんじん にら	たまねぎ たけのこ 椎茸 キャベツ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま	664 22.6
17 (水)	ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ おろしりんご キャベツ	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	油 力レールウ	641 18.5
18 (木)	少なめごはん ふりかけ 牛乳 親子うどん チキンとわかめのサラダ	卵 とり肉 油揚げ 鶏ほぐし身	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ うどん 砂糖	ごま	596 25.0
19 (金)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 あじフライ 塩もみきゅうり	厚揚げ 麦みそ あじフライ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき きゅうり	こめ	油	594 23.4
22 (月)	運 動 会 振 替 休 業 日 (21日が雨の場合は、お弁当の日となります)							
23 (火)	麦ごはん 牛乳 春雨スープ 酢豚	ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	たけのこ たまねぎ しめじ	こめ むぎ はるさめ でん粉 砂糖	油	652 22.2
24 (水)	ごはん 炒り豆腐 牛乳 ゆで大根の酢の物	牛肉 ぶた肉 豆腐 凍り豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ゆで干大根 きゅうり もやし	こめ 砂糖	油 ごま	613 25.4
25 (木)	黒砂糖パン 牛乳 ポークビーンズ カラフルサラダ アセロラゼリー	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ダイズマト 赤パプリカ	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	605 23.00
26 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ	とり肉 ぶた肉 てんぷら	牛乳	にんじん インゲン	板こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも 砂糖	油 ごま	610 20.7
29 (月)	お 弁 当 の 日 (28日が運動会の場合は、振替休業日となります)							
30 (火)	ごはん 牛乳 野菜わん いわしの生姜煮 おひたし	とり肉 油揚げ いわし生姜煮	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	板こんにゃく れんこん えのき もやし	こめ 砂糖		575 22.1
31 (水)	麦ごはん 牛乳 中華スープ マーボー春雨 オレンジ	中華風つくね ぶた肉 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ はくさい たけのこ オレンジ	こめ むぎ はるさめ 砂糖	ごま油 油	567 19.5

5月の献立について

○今年の八十八夜は5月2日です。お茶にちなんで5月1日に、「抹茶大豆」を出します。
○5月5日は【端午の節句】です。こどもの日とも言います。5月2日に行事食を出します。
○5月12日は、中学校体育大会(14日)、小学校運動会(21日)へ向けた応援メニューとして「とんかつ」を出します。
○19日は食育の日です。地場産物を取り入れています。

今月の地場産物

【佐々町産】米・きゅうり・じゃがいも・たまねぎ(新たまねぎの予定)

【長崎県内産】牛乳・卵・豚肉・鶏肉・煮干し・にんじん・キャベツ・じゃがいも・ほうれん草(冷凍)・えのき・しめじ・あじ・ひじき・大豆・冷凍みかん・みかん缶詰・米粉(パン)



端午の節句(5月5日)



端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。
こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。
給食では、5月2日に端午の節句の行事食を出します。縁起が良い食べ物を使った料理で子どもたちの健康と成長を願います。
★「若竹汁」・・・たけのこは、まっすぐに伸びていき、成長も早いことから縁起のいい食材とされています。
★「かつおフライ」・・・魚の「かつお」は「勝男」という漢字から勝負に勝つことを連想させるため縁起が良いと言われています。
★「かしわもち」・・・かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。