



# 5月 学校給食献立表



月		火		水		木		金					
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名		
1	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	2	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	10	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	12	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
	はくさいのみそしる	はくさい にんじん とうふ あぶらあげ わかめ てづくりみそ にぼしだし		ポテトスープ	ベーコン ジャがいも にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ		コッペパン	道産小麦 たまご スキムミルク		だいこんのみそしる	だいこん にんじん しめじ まいたけ たもぎたけ わかめ あぶらあげ にぼしだし てづくりみそ	きくらげとたまごのスープ	きくらげ たまご にんじん なかねぎ とうふ ちゅうかだし しょうゆ でんぶ
	さけメンチカツマヨ	さけ たまねぎ パンこ マヨネーズ こめあぶら		チキンピカタ	とりにく たまご パンこ		クリームシチュー	とりにく ジャがいも にんじん たまねぎ クリームシチューのもと パター スキムミルク チーズ		わふうあじのトンカツ	ぶたにく パンこ こめあぶら さんおんとう ほんみりん でんぶ しょうゆ	にくだんごごまみそだれ(2こ)	とりにく たまねぎ ぶたにく みそ ごま パンこ さとう
ふたにくとだいこんのてりに	ぶたにく だいこん にんじん しょうが こめあぶら しょうゆ てづくりみそ ほんみりん さんおんとう かつおだし	ふたにくのトマトに	ぶたにく たまねぎ にんじん ビーマン パター トマトジュース トマトルウ コンソメ にんにく でんぶ	コーンたっぷりフライ	とうもろこし パンこ きゅうりにゅう こむぎこ こめあぶら	ごまあえ	もやし はくさい こまつな しょうゆ さんおんとう ごま	ハンパンジー ドレッシング あえ	とりにく きゅうり キャベツ にんじん たら ドレッシング(ごま)				
8	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	9	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	11	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	13	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
はるさめスープ	ベーコン はるさめ はくさい にんじん なかねぎ しいたけ ちゅうかだし しょうゆ	のっぺいじる	とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん なかねぎ とりにく しょうゆ でんぶ こんこめあぶら かつおだし こんぶだし ほんみりん	きゅうりともやしのナムル	きゅうり もやし しょうゆ 酢(す) ごまあぶら かつおだし	15	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	17	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
たまねぎコロッケ	たまねぎ にんじん かつお パンこ こめあぶら	いわしのうめ	いわし うめ さとう	パックラーメン	道産小麦 たまご スキムミルク	19	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	21	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
マーボーとうふ	とうふ ぶたにく にんじん なかねぎ たまねぎ しめじ しょうが にんにく テンメンジャン オイスターソース さんおんとう でんぶ こめあぶら	だいずいそ	だいず ひじき ぶたにく にんじん ビーマン ごぼう つきこんにゃく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら	しょうゆやさいラーメン	ぶたにく メンマ なるとはくさい もやし にんじん たまねぎ なかねぎ ラーメンスープ しょうが にんにく	23	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	25	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
15	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	16	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	18	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	20	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
すいとんじる	すいとん あぶらあげ とりにく つきこんにゃく にんじん ごぼう だいこん はくさい なかねぎ しょうゆ かつおだし こめあぶら	ハヤシライス	ぶたにく だけのこ しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが パター トマトケチャップ ハヤシルウ なまクリーム トマトジュース	とうにゅうコロッケ	とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら	24	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	26	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
さばみそ	さば みそ さとう	チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら	ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり にんじん ごま マヨネーズ	28	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	30	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
じゃがいものそば	ぶたにく ジャがいも たまねぎ にんじん さやいんげん しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら でんぶ	きゅうりとキャベツのつけもの	きゅうり キャベツ しょうゆ ほんみりん かつおだし しょうが	㊦こざかな	かたくちいわし	29	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	31	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
22	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	23	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	31	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	32	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
さわにわん	ぶたにく だいこん ごぼう にんじん なかねぎ しめじ まいたけ たもぎたけ こめあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ にんじん しめじ なかねぎ にぼしだし てづくりみそ	コッペパン	道産小麦 たまご スキムミルク	33	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	34	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
チキンカツ	とりにく パンこ こめあぶら	やさいコロッケ	じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし パンこ こめあぶら	はくさいのクリームに	ベーコン はくさい にんじん たまねぎ スキムミルク なまクリーム クリームシチューのもと パター	35	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	36	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにゃく ベーコン さつまあげ しょうゆ さんおんとう こめあぶら かつおだし ごま	ごまネーズサラダ	キャベツ はくさい もやし にんじん ちくわ マヨネーズ しょうゆ ごま さんおんとう	オムレツ	たまご	37	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	38	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
29	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	30	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	31	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	32	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
ワントンスープ	ぶたにく ワンタン わかめ だけのこ にんじん なかねぎ ちゅうかだし しょうゆ	とりごぼうだんご	とりにく ごぼう しょうが にんじん なかねぎ とうふ あぶらあげ しめじ まいたけ たもぎたけ しょうゆ ほんみりん さんおんとう こんぶだし かつおだし	かしわうどん	とりにく にんじん しめじ なかねぎ あぶらあげ なるとし しいたけ しょうゆ ほんみりん さんおんとう こんぶだし かつおのもと	33	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	34	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
はるまき	キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら	にしんのしょうが	にしん しょうが さとう	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃ ぶたにく パンこ こめあぶら	35	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	36	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		
やさいのナムル	もやし こまつな キャベツ ハム しょうゆ 酢(す) ごまあぶら かつおだし	ぶたにくとやさいのあまからいため	ぶたにく キャベツ にんじん ビーマン だけのこ れんこん こめあぶら にんにく しょうゆ さんおんとう でんぶ	えだまめサラダ	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし マヨネーズ ドレッシング(ごま)	37	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	38	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		

### たけのこ

たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分を収穫して利用します。栄養面では、高血圧予防に役立つカリウムやお腹の調子を整える食物せんいが豊富に含まれています。給食では、23日(火)「たけのこごはん」がです。

成長の早い竹にあやかり、子どもの健やかな成長を願って、5月5日「端午の節句」に食べられています。

### Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食のある日とない日では、給食のある日のほうがカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。