



Main table containing school lunch menus for May, organized by day and week. Includes columns for date, dish name, ingredients, and energy values. Special sections include 'Local Products of the Month' (5/12-13), 'Average Nutrition' (5/1), and 'Asparagus' (5/28-31).



若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1ヶ月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体を作りましょう。

今月の地場産物
◎てづくりみそ ◎ひまわりあぶら
◎トマトビーンズオムレツ ◎大豆
◎トマトケチャップ ◎トマトジュース
◎深川産「ななつぼし」◎フリルレタス
◎グリーンアスパラガス

6
ごはん
さわにわん
いわしのうめ
はるさめサラダ

7
ごはん
なめこのみそしる
にくだんご
おからのいりに
チーズ

10
ごはん
とりごぼう
あじフライ
もやしと
きゅうりの
ごまあぶらあえ

11
ごはん
チンゲンサイと
しめじのスープ
やさしいしゅうまい
(2こ)
チンジャオ
ロース

12
バターパン
クリーム
シチュー
コーンたっぷり
フライ
ブロッコリーと
もやしの
おかかあえ

13
ごはん
さんべいじる
カレーコロッケ
だいすいそに

14
ごはん
キャベツの
スープ
ちゅうか
はるまき
レタスいり
はるさめの
いためもの

17
ごはん
とうふの
スープ
グラタン
コロッケ
やきぶたと
きゅうりの
あえもの

18
ごはん
いもだんご
じる
さばみそに
だいこんの
そぼろに

19
パッくらーめん
みそらーめん
やさしいコロッケ
ごぼうサラダ

20
ごはん
ピピンバ
ちくわ
いそべあげ
あんりん
フルーツ

21
ごはん
ニョッキいり
スープ
ハンバーグの
ケチャップかけ
コールスロー
サラダ

24
ごはん
はくさいと
ベーコンのスープ
にくじゃが
コロッケ
きゅうりと
もやしの
ナムル

25
たけのこごはん
よしのじる
しろみざかな
フライ
ごまネーズ
サラダ

26
コッペパン
ワンタンスープ
トマトビーンズ
オムレツ
だいこん
サラダ
チョコクリーム

27
ごはん
チキンカツ
カレー
(チキンカツ)
きゅうりと
にんじんの
つけもの

28
ごはん
けんちんじる
さけフライ
ふかがわさん
アスパラいり
コーンソテー

31
ごはん
たぬきじる
ごもく
たまごやき
ぶたにくと
たまねぎの
いためもの

25日(火) たけのこごはん
たけのこは、竹の新芽で、春が旬の食べ物です。とても成長が早く、生えてから10日以内に食べないと竹になってしまうところから、竹の下に旬という字がついて「筍」という漢字になりました。春の香りを感じてくださいね!

5月の平均栄養価
小学校 中学校
エネルギー(kcal) 650 796
たんぱくしつ(g) 24.2 28.4
しぼう(g) 21.7 23.9
えんぶん(g) 3.9 4.8

\*牛乳は毎日つきます。
\*はしは毎日持参しましょう。
\*は、毎日つきますがマークのある日に使いましょ。
\*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
\*魚の小骨に気をつけて食べましょ。

28日(金) ふかがわさん
アスパラいりコーンソテー
旬は5月~6月です。葉や枝が出る前に若い芽と茎を食用するグリーンアスパラガスです。カロテン、ビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。今しか味わえないアスパラの甘味を味わってくださいね!

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。