

# 5月の給食目標

食事の前には正しい手洗いを行い、体の健康を守ろう

| 月曜日   | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日  |
|---|--|--|--|--|
|  <p>今月の主な地場産食材は<br/>豚肉<br/>うち豆<br/>大野里芋です。</p>  |  <p>2日はたい焼き<br/>がつきます。</p> <p>さばえ食育</p>   | 1日 八十八夜メニュー  | 2日 こどもの日献立   |  |
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 味噌汁 (あおさ)</li> <li>☆ えび茶天 2尾</li> <li>鶏肉とじゃが芋の<br/>含め煮</li> <li>ココロピクルス</li> <li>小松菜のおかか和え</li> </ul> <p>E 318 kcal P 21.9 g<br/>塩分 2.4 g F 16.4 g</p>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ にゅうめん汁</li> <li>☆ 鯖の蒲焼き 2個</li> <li>にゅうめん</li> <li>「錦糸卵」</li> <li>山菜の田舎煮</li> <li>揚げ茄子の煮浸し</li> <li>たい焼き</li> <li>(カスタード)</li> </ul> <p>E 417 kcal P 23.2 g<br/>塩分 2.5 g F 13.1 g</p> |  |
| 5日  | 6日   | 7日   | 8日   | 9日   |
| <p>こどもの日</p>    | 振替休日   | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ コンソメスープ</li> <li>☆ ハンバーグの<br/>トマトソースかけ</li> <li>スパゲッティソース</li> <li>「ペペロンチーノ」</li> <li>高野豆腐の旨煮</li> <li>玉子ロール</li> </ul> <p>E 330 kcal P 17.3 g<br/>塩分 2.5 g F 18.4 g</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 味噌ミルクスープ<br/>(アスパラ入り)</li> <li>☆ 鶏肉の竜田揚げ 2個</li> <li>茎わかめの炒り煮</li> <li>キャベツのゆかり和え</li> <li>バナナ</li> </ul> <p>E 366 kcal P 17.7 g<br/>塩分 3.0 g F 18.6 g</p>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ けんちん汁</li> <li>☆ 鯖の山椒焼き</li> <li>さつま芋天</li> <li>野菜とカニカマ<br/>の中華炒め</li> <li>小松菜とかまぼこ<br/>の地からし和え</li> <li>つくねボール</li> </ul> <p>E 303 kcal P 18.4 g<br/>塩分 2.9 g F 13.7 g</p>           |
| 12日   | 13日  | 14日  | 15日 ふるさと給食の日   | 16日  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>フルーツヨーグルト</li> <li>☆ メンチカツソースかけ</li> <li>ポロネーゼペンネ</li> <li>イタリアンサラダ</li> <li>人参しりしり</li> </ul> <p>E 392 kcal P 14.1 g<br/>塩分 2.0 g F 20.6 g</p>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 豚汁</li> <li>☆ テリヤキ</li> <li>マヨネーズチキン</li> <li>枝豆サラダ</li> <li>法連草の煮浸し</li> <li>ピリ辛コンニャク金平</li> </ul> <p>E 386 kcal P 23.9 g<br/>塩分 2.6 g F 22.6 g</p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ ジュリアンスープ</li> <li>豚しゃぶサラダ</li> <li>胡麻ドレッシングボトル</li> <li>がんもとオクラの煮物</li> <li>☆ 肉じゃがコロケ</li> <li>カットトマト</li> </ul> <p>E 380 kcal P 14.7 g<br/>塩分 2.3 g F 25.8 g</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 味噌汁 (うち豆)</li> <li>☆ 鯖の塩焼き</li> <li>人参と木綿豆腐<br/>のごま油炒め</li> <li>刻み昆布の煮物</li> <li>揚げ肉シューマイ</li> </ul> <p>E 373 kcal P 24.9 g<br/>塩分 2.7 g F 20.8 g</p>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 肉団子入りスープ</li> <li>☆ クリーミーコンコロケ</li> <li>ケチャップかけ</li> <li>豚肉とごぼう<br/>のしぐれ煮</li> <li>切干大根</li> <li>のはりはり漬け</li> <li>カクテルゼリー</li> </ul> <p>E 333 kcal P 15.3 g<br/>塩分 2.5 g F 14.5 g</p> |
| 19日   | 20日 静岡県の郷土料理   | 21日  | 22日  | 23日  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ オニオンスープ</li> <li>☆ チキン南蛮 2個</li> <li>タルタルソースボトル</li> <li>れんこんの金平</li> <li>野菜の粒マスタード和え</li> <li>カリフラワーのカレー煮</li> </ul> <p>E 347 kcal P 15.7 g<br/>塩分 2.7 g F 21.5 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ おざく汁</li> <li>☆ 静岡おでん「卵<br/>じゃが芋・いわしのつみれ」</li> <li>富士宮ソース焼きそば</li> <li>わかめとしらす<br/>の和え物</li> <li>わらび餅「抹茶」</li> </ul> <p>E 319 kcal P 15.0 g<br/>塩分 3.3 g F 19.2 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ チキンカレー</li> <li>☆ ハムカツ</li> <li>大根サラダ</li> <li>オレンジ</li> <li>福神漬け</li> </ul> <p>E 449 kcal P 16.8 g<br/>塩分 3.0 g F 22.6 g</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 八宝菜 (筍入り)</li> <li>☆ 手作り白身魚フライ</li> <li>春雨の中華サラダ</li> <li>切り干し大根と<br/>ささみのポン酢和え</li> <li>肉団子の甘酢煮</li> </ul> <p>E 343 kcal P 18.7 g<br/>塩分 3.1 g F 14.6 g</p>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ きつねうどんのだし汁</li> <li>☆ 野菜炒め</li> <li>稲庭うどん・きつね</li> <li>かき揚げ</li> <li>金時豆煮</li> </ul> <p>E 364 kcal P 14.8 g<br/>塩分 2.4 g F 14.3 g</p>   |
| 26日 アイアンの日  | 27日  | 28日 歯っぴーの日   | 29日  | 30日  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ わかめスープ</li> <li>☆ 豚肉のピリ辛炒め</li> <li>ベーコンフライ</li> <li>ひじき煮</li> <li>パイン缶</li> </ul> <p>E 405 kcal P 15.3 g<br/>塩分 2.8 g F 23.1 g</p>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ すまし汁 (麩)</li> <li>☆ タラの唐揚げ</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>ピーマン炒め</li> <li>きゅうりの即席漬け</li> <li>アメリカンチェリー</li> </ul> <p>E 310 kcal P 21.1 g<br/>塩分 2.7 g F 12.8 g</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 赤味噌汁 (豆腐)</li> <li>☆ ハンバーグ</li> <li>のみぞれかけ</li> <li>小煮しめ</li> <li>フライドポテト</li> <li>ブロッコリーの<br/>黒ごま和え</li> <li>ふりかけ 玉子</li> </ul> <p>E 371 kcal P 16.8 g<br/>塩分 3.2 g F 18.0 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ ボタージュスープ</li> <li>☆ 鶏肉の<br/>マーマレード焼き</li> <li>ナポリタン</li> <li>スパゲッティ</li> <li>ピーマンのそぼろ炒め</li> <li>メロン</li> </ul> <p>E 398 kcal P 21.6 g<br/>塩分 2.7 g F 23.5 g</p>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 味噌汁 (ほうれん草)</li> <li>☆ トンカツ</li> <li>中濃ボトル</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>切り干し大根<br/>の当座煮</li> <li>みかん缶</li> </ul> <p>E 358 kcal P 14.4 g<br/>塩分 2.8 g F 20.1 g</p>                      |

☆は温かいメニューです。

E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質