

5月の給食目標

よい姿勢で食べよう！



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|--|--|---|---|
| <p>☆ 毎月の登場するこんだて紹介 ☆</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>歯ッピー給食 (かみかみ献立)</p> <p>歯や骨を丈夫にするカルシウムが多い献立 よくかむことで、食べ物の味がおいしく感じられることだけでなく、肥満予防やむし歯予防にもつながります。</p> </div> <div style="border: 1px solid pink; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>アイアン給食</p> <p>鉄分を多く含む食材を使った献立 鉄は血液をつくる大切な栄養素です。また、「アイアン」は英語で(鉄)という意味です。</p> </div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>ふるさと給食</p> <p>福井県の食材を使った献立 地産産の恵みを生かし、昔から受け継がれてきた郷土料理・伝承料理を取り入れた献立です。</p> </div> </div> | | | | <p>1日 八十八夜メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ 味噌汁 (あおき) ☆ 鶏肉とじゃが芋 含め煮 えび茶天 ココロピクルス 手作り茶ふりかけ 「しらす入り」 |
| <p>全国の郷土料理 他県の郷土料理やご当地料理などを取り入れた献立です。</p> | | | | <p>E 343 kcal P 24.2 g 塩分 2.8 g F 17.6 g</p> |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 端午の節句メニュー | 8日 ふるさと給食 |
| <p>みどりの日</p> | <p>こどもの日</p> | <p>振替休日</p> | <ul style="list-style-type: none"> ☆ にゅうめん汁 ☆ さんまのかば焼き 2枚 にゅうめん「錦糸卵」 田舎煮 小松菜のおかか和え 鯉ボーロ | <ul style="list-style-type: none"> ☆ 豆乳スープ (アスパラ入り) ☆ 豚丼 茎わかめの炒り煮 カップグラタン カクテルゼリー |
| | | | <p>E 474 kcal P 20.0 g 塩分 2.5 g F 24.6 g</p> | <p>E 356 kcal P 15.9 g 塩分 3.0 g F 15.5 g</p> |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 アイアン給食 | 15日 |
| <ul style="list-style-type: none"> ☆ 春雨スープ カレイのけんちん蒸し ☆ ベーコンフライ ポテトサラダ ひじき煮 | <ul style="list-style-type: none"> ☆ 豚汁 ☆ 鶏肉の唐揚げ 2個 枝豆サラダ ほうれん草煮浸し ピリ辛コンニャク金平 | <ul style="list-style-type: none"> ☆ ジュリアンスープ 豚しゃぶサラダ ごまドレッシングボトル ☆ 牛肉コロッケ がんもとおくらの煮物 カットトマト | <ul style="list-style-type: none"> ☆ 味噌汁「なめこ」 ☆ 鯖の塩焼き 人参と木綿豆腐 のごま油炒め さつま揚げの炒り煮 揚げ肉シューマイ | <ul style="list-style-type: none"> ☆ 肉団子入りスープ ☆ クリーミーコーン コロッケ ケチャップかけ ごぼうのしぐれ煮 切り干し大根の はりはり漬け アメリカンチェリー |
| <p>E 372 kcal P 20.3 g 塩分 3.1 g F 18.1 g</p> | <p>E 384 kcal P 22.2 g 塩分 2.7 g F 22.0 g</p> | <p>E 421 kcal P 15.7 g 塩分 2.6 g F 24.9 g</p> | <p>E 349 kcal P 22.8 g 塩分 2.7 g F 19.7 g</p> | <p>E 322 kcal P 15.5 g 塩分 2.5 g F 14.5 g</p> |
| 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 静岡県郷土料理 |
| <ul style="list-style-type: none"> ☆ オニオンスープ ☆ ささみチーズフライ 手作りタルタルソース レンコン金平 野菜のツナ和え 黄桃缶 | <ul style="list-style-type: none"> ☆ ポークカレー ☆ ハンバーグ焼き ブロッコリーサラダ バナナ 福神漬け | <ul style="list-style-type: none"> ☆ きつねうどん汁 ☆ 豚肉と揚げナスの みそ炒め 稲庭うどん かき揚げ ほうれん草の海苔和え | <ul style="list-style-type: none"> ☆ 八宝菜 ☆ 手作り白身魚フライ 春雨の中華サラダ 切り干し大根と ささみのポン酢和え 肉団子の甘酢煮 | <ul style="list-style-type: none"> ☆ おさく汁 ☆ 静岡おでん 富士宮ソース焼きそば わかめとしらす の和え物 みかんダイスゼリー |
| <p>E 429 kcal P 16.8 g 塩分 2.6 g F 24.9 g</p> | <p>E 483 kcal P 20.7 g 塩分 3.0 g F 23.5 g</p> | <p>E 306 kcal P 15.3 g 塩分 2.7 g F 9.2 g</p> | <p>E 343 kcal P 18.7 g 塩分 3.1 g F 14.6 g</p> | <p>E 322 kcal P 15.4 g 塩分 3.5 g F 11.3 g</p> |
| 25日 歯ッピー給食 | 26日 岩手県郷土料理 | 27日 | 28日 | 29日 |
| <ul style="list-style-type: none"> フルーツヨーグルト ☆ メンチカツソースかけ 高野豆腐の卵とじ イタリアンサラダ 千草和え | <ul style="list-style-type: none"> ☆ 味噌汁 (小松菜) ☆ あじの南部焼き すき昆布の煮物 大学芋 胡瓜のごま油和え | <ul style="list-style-type: none"> ☆ わかめスープ ☆ 肉じゃが ハムカツ ブロッコリーの ゆかり和え 厚焼き玉子 | <ul style="list-style-type: none"> ☆ ポタージュースープ ☆ 鶏肉のアップル ジンジャー焼き 2個 ナポリタンスパゲティー ピーマンそぼろ炒め メロン | <ul style="list-style-type: none"> ☆ すまし汁 (麩) ☆ トンカツソースかけ 茶碗蒸し 野菜サラダ きゅうりとセロリの さっぱり和え |
| <p>E 409 kcal P 17.6 g 塩分 2.2 g F 20.8 g</p> | <p>E 331 kcal P 21.3 g 塩分 2.7 g F 12.9 g</p> | <p>E 387 kcal P 15.3 g 塩分 2.5 g F 20.5 g</p> | <p>E 350 kcal P 25.2 g 塩分 29.0 g F 14.4 g</p> | <p>E 361 kcal P 15.4 g 塩分 3.4 g F 20.3 g</p> |

八十八夜とは、立春(2月4日)から数えて88日目にあたる日で、毎年だいたい5月1日ごろ(今年は5月2日)になります。この日に摘まれた新茶は「飲むと一年を元気に過ごせる」と言われ、古くから親しまれてきました。1日のえび茶天は、衣に抹茶を加えています。茶ふりかけには煎茶を粗みじんにし、香りを生かして調理しています。

※わかめ、刻み昆布、しらす、青のり、刻みのり、ひじき、もすくの中にエビ・カニが混ざっている可能性があります。