

# 5月 給食カレンダー

きゅうしよく



2021年 5月  
土幌町学校給食センター

| 月  | 火  | 水   | 木   | 金  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| <p><b>早寝・早起き・朝ごはん!</b></p>   |  | <p>わかばめ 若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、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、元気な心と体をつくりましょう。</p>   |   | <p><b>6</b> 小: 669キロカロリー<br/>中: 795キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>いわしのうめに</li> <li>ホネごとたべられます</li> <li>きゃべつのごまドレあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん<br/>汁物: はくさい・こんぶ<br/>主菜: いわし・うめぼし・かつおぶし<br/>副菜: きゃべつ・にんじん・ちくわ</p>   | <p><b>7</b> 小: 603キロカロリー<br/>中: 675キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティナポリタン</li> <li>きゃべつスープ</li> <li>はちみつレモンゼリー</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: スパゲティ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン・マッシュルーム<br/>主菜: さかなソーセージ<br/>汁物: きゃべつ・にんじん・にら</p> |
| <p><b>10</b> 小: 664キロカロリー<br/>中: 793キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>ごもくたまごやき</li> <li>しおにくじゃが</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>今月の和食(わしよく)の日</p> <p>主食: ごはん<br/>汁物: はくさい・なめこ<br/>主菜: たまご・にんじん・ぶたにく・たまねぎ<br/>副菜: しょうれんそう・しいたけ<br/>副菜: じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ぶたにく・さやいんげん・こんぶ</p> | <p><b>11</b> 小: 822キロカロリー<br/>中: 998キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チョコチップパン</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>とりのこうみやき</li> <li>マカロニツナサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: チョコチップパン<br/>汁物: たまねぎ・にんじん・コーン・スキムミルク<br/>主菜: とりにく<br/>副菜: マカロニ・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・まぐろツナ・ノンエッグマヨネーズ</p>                                    | <p><b>12</b> 小: 744キロカロリー<br/>中: 917キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレーライス</li> <li>ふくしんづけ</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: ごはん・とりにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム<br/>主菜: ぎゅうにゅう<br/>副菜: きゃべつ・ブロッコリー</p>   | <p><b>13</b> 小: 660キロカロリー<br/>中: 710キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かしわうどん</li> <li>しんとくちょうのじどり(むねにく)をつけています。</li> <li>さつまいも天ぷら</li> <li>たくあん・きゅうりもみ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜: うどん・たまねぎ・にんじん・しめじ・たけのこ・ごぼう・とりにく<br/>副菜: さつまいも・こむぎこ<br/>副菜: きゅうり・にんじん・たくあん</p>                 | <p><b>14</b> 小: 658キロカロリー<br/>中: 778キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>さばのみぞれに</li> <li>はくさいのうめがつおあえ</li> <li>みかんゼリー</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>ホネごとたべられます</p> <p>主食: ごはん<br/>汁物: じゃがいも・にんじん<br/>主菜: さば・だいたいこ<br/>副菜: はくさい・ごまつな・かつおぶし・うめぼし</p>                          |  |
| <p><b>17</b> 小: 769キロカロリー<br/>中: 911キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しらたまじる</li> <li>かぼちゃひき肉フライ</li> <li>ふきのみそいため</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しらたまもちはよくかんでたべましょう</p> <p>主食: ごはん<br/>汁物: しらたま・だいこん・にんじん・ごぼう・ごまつな<br/>主菜: かぼちゃ・ぶたにく・たまねぎ・パン<br/>副菜: ふき・ごんにやく・にんじん・さつまあげ・ぶたにく</p>     | <p><b>18</b> 小: 671キロカロリー<br/>中: 805キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チャーハン</li> <li>チンゲンさいのスープ</li> <li>ジャンボぎょうざ</li> <li>パイン入り</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん・チャーシュー・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・たまご<br/>汁物: たまねぎ・にんじん・えのきたけ・チンゲンサイ<br/>主菜: きゃべつ・たまねぎ・ぶたにく・とりにく・ぎょうざのかわ<br/>副菜: きゃべつ・パイン</p> | <p><b>19</b> 小: 658キロカロリー<br/>中: 811キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>れんこんカツ</li> <li>ごもくきんぴら</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>歯ごたえのあるれんこんが入っています</p> <p>主食: ごはん<br/>汁物: だいたいこ・しめじ<br/>主菜: ぶたにく・れんこん・とりにく<br/>副菜: ごぼう・ごんにやく・にんじん・さやいんげん・さつまあげ・ぶたにく</p>                      | <p><b>20</b> 小: 573キロカロリー<br/>中: 623キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ちゃんぽんめん</li> <li>たこでたごやき</li> <li>たこのかたちのたごやきです</li> <li>いろいろかいそうサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: ラーメン・きゃべつ・にんじん・チンゲンサイ・メンマ・つと・ぶたにく・しいたけ<br/>副菜: たこ・きゃべつ・こむぎこ<br/>副菜: ひじき・きわかめ・ごんぶ・コーン・だいたいこ・にんじん・まぐろツナ</p> | <p><b>21</b> 小: 670キロカロリー<br/>中: 811キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたじる</li> <li>ほっけのしおやき</li> <li>すこしホネがあります</li> <li>きりぼしだいこんのいために</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん<br/>汁物: じゃがいも・とうふ・ごんにやく・だいたいこ・なげぎ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・ぶたにく<br/>主菜: ほっけ<br/>副菜: きりぼしだいこん・ひじき・さやいんげん・ちくわ・ぶたにく</p> |  |
| <p><b>24</b> 小: 585キロカロリー<br/>中: 702キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>こんぶとほんのりおまっちゃんりかけ</li> <li>みそしる</li> <li>さんまおかに</li> <li>もやし三色あえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>ホネごとたべられます</p> <p>主食: ごはん<br/>汁物: こんぶ・のり・まっちゃん<br/>汁物: たまねぎ・ごまつな<br/>主菜: さんま・かつおぶし<br/>副菜: もやし・きゅうりにんじん</p>      | <p><b>25</b> 小: 613キロカロリー<br/>中: 732キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそしる</li> <li>まつかぜやき</li> <li>はくさいのいそあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん<br/>汁物: じゃがいも・わかめ<br/>主菜: ぶたにく・たまねぎ・パン<br/>副菜: たまご・ごま<br/>副菜: はくさい・ごまつな・のり</p>  | <p><b>26</b> 小: 708キロカロリー<br/>中: 862キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>おやこどんぶり</li> <li>しんとくちょうのじどり(ももにく)をつけています。</li> <li>みそしる</li> <li>アスパラサラダ</li> <li>げんきヨーグルト</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜: ごはん・たまご・とりにく・たまねぎ・たけのこ・にんじん・さやいんげん・しめじ・つと<br/>汁物: だいたいこ・ごんぶ<br/>副菜: アスパラ・きゃべつ・パプリカ・まぐろツナ</p> | <p><b>27</b> 小: 746キロカロリー<br/>中: 814キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりだしうどん</li> <li>きつねもち</li> <li>おもちがはいています! よくかんでたべましょう</li> <li>フルーツのゼリーあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: うどん・たまねぎ・だいたいこ・にんじん・なげぎ・ごぼう・しめじ・とりにく<br/>その他: もち・あぶらあげ<br/>デザート: ゼリー・みかん・りんご・パイン・バナナ</p>           | <p><b>28</b> 小: 682キロカロリー<br/>中: 812キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかたけじる</li> <li>ささみのくろずふうみ</li> <li>ごんにやくと</li> <li>がんものみそいため</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん<br/>汁物: たけのこ・なげぎ・わかめ<br/>主菜: とりにく・でんぶ<br/>副菜: ごんにやく・がんもどき・にんじん・ひじき・ぶたにく</p>                                   |  |
| <p><b>31</b> 小: 642キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さといもじる</li> <li>やきぎょうざ(2こ)</li> <li>だいたいこのカレーそばろに</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん<br/>汁物: さといも・たまねぎ・にんじん・つきごんにやく・ぶたにく<br/>主菜: とりにく・きゃべつ・ぶたにく・たまねぎ・にら・ぎょうざのかわ<br/>副菜: だいたいこ・にんじん・とりにく</p>                                   | <p>《今日の平均栄養量》</p> <p>【小学校】<br/>エネルギー: 674kcal<br/>たんぱく質: 25.4g<br/>脂質: 20.0g<br/>塩分: 2.9g</p> <p>【中学校】<br/>エネルギー: 798kcal<br/>たんぱく質: 28.8g<br/>脂質: 21.8g<br/>塩分: 3.3g</p>  |   |   |  |  |
| <p><b>5/5 端午の節句</b></p> <p>べつめい しょうぶ せつく 別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。</p>  |  |   |   |  |  |