

5がつのこんだて

令和3年



真鶴町立まなづる小学校

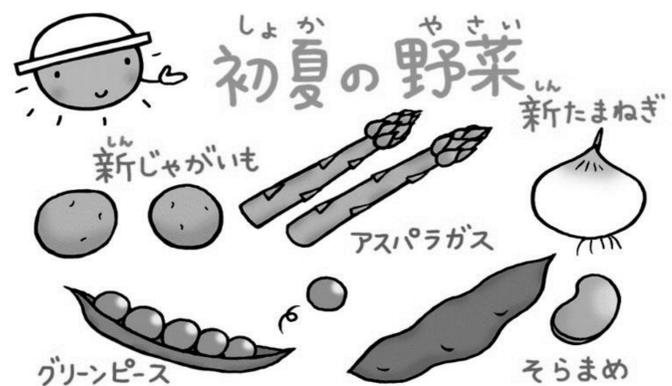
日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 (血や肉になる)	みどりの食品 (体の調子をとのえる)	行事	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
6	木	てりやきチキンサンド ぎゅうにゅう ゆでキャベツ ミネストローネ	サンドパン さとう かたくりこ オリーフゆ ジャがいも マカロニ	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん セロリー パセリ トマト	4月 誕生日 給食	643 kcal 28.2 g 27.3 g 2.6 g
7	金	えびクリームライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ ゴールデンオレンジ	こめ こむぎこ さとう あぶら バター	えび ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし ゴールデンオレンジ		610 kcal 20.6 g 19.8 g 1.2 g
10	月	たいめし ぎゅうにゅう こまあえ けんちんじる	こめ むぎこ さとう こま さといも こんにゃく	きんめだい メルルーサ とうふ あぶらあげ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ		566 kcal 26.7 g 13.8 g 2.5 g
11	火	ながさきちゃんぽん ぎゅうにゅう アスパラドック カラマンダリン	ラーメン あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく さつまあげ えび とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ チンゲンサイ はねぎ アスパラガス カラマンダリン		571 kcal 26.5 g 18.6 g 1.4 g
12	水	ぶたにくどん ぎゅうにゅう そらまめ ジャがいものみそじる	こめ むぎこ さとう しらたき あぶら かたくりこ ジャがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ そらまめ はねぎ		594 kcal 26.2 g 14.9 g 2.7 g
13	木	なめし ぎゅうにゅう しんじゃがのそぼろに キャベツのみそじる	こめ むぎこ ま ジャがいも あぶら さとう かたくりこ おふ	ぶたにく とりにく みそ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	だいこんのは にんじん たまねぎ だけのこ グリンピース キャベツ		603 kcal 21.6 g 17.6 g 2.5 g
14	金	くろパン ぎゅうにゅう あげどりのレモンづけ コーンサラダ げんきヨーグルト	くろパン かたくりこ あぶら さとう	とりにく げんきヨーグルト ぎゅうにゅう	レモン とうもろこし キャベツ ブロッコリー にんじん		656 kcal 27.0 g 26.7 g 2.0 g
17	月	マーボーどん ぎゅうにゅう はるさめスープ	こめ むぎこ さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ	とうふ みそ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ ししいたけ はねぎ		614 kcal 25.9 g 18.1 g 2.3 g
18	火	ちゃんこうどん ぎゅうにゅう おからドーナツ	うどん さとう こむぎこ あぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ さばぶし かつおぶし おから たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ねぎ はくさい ししいたけ		637 kcal 26.4 g 23.0 g 1.7 g
19	水	チキンライス ぎゅうにゅう キャロットポタージュ フレンチサラダ	こめ ジャがいも こむぎこ バター あぶら さとう	とりにく なまクリーム とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	5月 誕生日 給食	595 kcal 18.6 g 21.5 g 2.1 g
20	木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ぶたにくのパーベキューソース こふさいも やさいスープ	ソフトフランスパン こむぎこ こま さとう ジャがいも	ぶたにく みそ あおのり とりにく ぎゅうにゅう	にんにく りんご にんじん キャベツ たまねぎ もやし はねぎ		631 kcal 25.6 g 24.3 g 2.0 g
21	金	きじやきどん ぎゅうにゅう とんじる オレンジゼリー	こめ むぎこ こまあぶら かたくりこ さといも こんにゃく オレンジゼリー	とりにく ぶたにく かつおぶし さばぶし とうふ みそ ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ		677 kcal 32.7 g 18.1 g 2.8 g
24	月	むぎごはん ぎゅうにゅう あじフライ ゆでキャベツ こんさいじる	こめ むぎこ こむぎこ パンこ あぶら さとう こまあぶら こんにゃく	あじ たまご ちくわ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう		630 kcal 27.5 g 18.3 g 2.0 g
25	火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう コーンとたまごのスープ みしょうかん	ラーメン さとう かたくりこ こま こまあぶら	ぶたにく とりにく みそ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ だけのこ にんじん ししいたけ グリンピース とうもろこし えのきだけ こまつな		578 kcal 28.8 g 18.3 g 2.0 g
26	水	うみのカレー ぎゅうにゅう わかめサラダ	こめ むぎこ かたくりこ ジャがいも こむぎこ さとう パター あぶら こま こまあぶら	さばい か わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし		722 kcal 23.6 g 25.3 g 1.6 g
27	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう チリコンカン きりほしサラダ	ツイストパン さとう あぶら こま こまあぶら	ぶたにく とりにく だいす かまぼこ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース きりほしだいこん きゅうり		663 kcal 28.3 g 29.9 g 2.6 g
28	金	てまきおにぎり ぎゅうにゅう さけのしおやき とりにくとやさいのとりみじる	こめ むぎこ かたくりこ あぶら こまあぶら	のり さけ とりにく かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	なす にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう しめじ		592 kcal 30.9 g 18.4 g 1.9 g
31	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはるさめのいためもの ちゅうかスープ	こめ むぎこ はるさめ かたくりこ あぶら こまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ だけのこ にんにく しょうが もやし ししいたけ こまつな		583 kcal 24.3 g 14.7 g 1.3 g

* 学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

6日(木) 4月生まれ誕生日給食
19日(水) 5月生まれ誕生日給食
 今年度も、誕生月の人が集まって、給食を食べることが
 できませんが、誕生月の人にはケーキがつけます。

12日(水) そらまめ
 2年生にそらまめのさやむきをしてもらいます。
 しょうずにむけるかな。

7日(金) 1・2年生遠足
17日(月)、18日(火) 6年生修学旅行と代休
21日(金) 3・4年生遠足
 該当学年は雨でも給食はありません。



どんな野菜もほぼ通年スーパーなどに並ぶようになりました。じゃがいもやたまねぎはそんな野菜の代表格です。しかし、春にとれたものは、「新じゃがいも」「新たまねぎ」とよばれ、この時季ならではのやわらかさやみずみずしさを感ずります。また、「アスパラガス」「グリンピース」「そらまめ」は初夏が旬の野菜です。この時季ならではの味を、ぜひ味わってください。