



5月学校給食献立予定表



日	曜日	献立名		あかいろのなかま		みどりいろのなかま		きいろのなかま		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	たんぱくしつ	むきしつ	3群	4群	5群	6群		
7	水	おせきはん	○	とりのからあげ こまつなのごまあえ かきたまじる さくらゼリー	とりにく なた たまご	牛乳	こまつな にんじん みつば	しょうが キャベツ ぶなしめじ ねぎ	こめ せきはんのもと かたくりこ さとう セリー	ごま あぶら	小松菜は骨や歯のもとになるカルシウムが多い野菜です。
8	木	ハヤシライス	○	だいこんとりんごのサラダ フルーツポンチ	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ きゅうり りんご みかん もも	こめ むぎ はくりきこ さとう	あぶら バター ごま	サラダにりんごを入れるとシャキシャキしていいアクセントになります！
11	月	むぎごはん	○	やきにく ナムル ワントンスープ かしわもち	ぶたにく みそ ハム	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ にんにく もやし しょうが たまねぎ りんご えのきたけ	こめ むぎ さとう ワントン かしわもち	あぶら ごまあぶら ごま	かしわもちには「先祖代々家系が続くように」という願いが込められています。
12	火	ミルクパン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ ABCスープ	ぶたにく だいす とりにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン	パン じゃがいも ABCマカロニ	あぶら	塩山にある町田製パンのパンです。かえるパンやおばけパンなどもあります。
13	水	☆ カミカミ ☆ むぎごはん	○	☆ きゅうしよく ☆ いかのねぎしおやき きりほしだいこんいため あぶらあげのみそしる	いか ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく ねぎ だいこん きりほしだいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま	カミカミ給食は、噛むことが意識できる献立です。よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
14	木	むぎごはん	○	さわらのさいきょうやき いとかんてんサラダ とうふのすましじる	さわら シーチキン とうふ	牛乳	にんじん みつば	きゅうり ぶなしめじ	こめ むぎ さとう ふ		さわらは春を告げる魚です。新緑の季節です。名残の旬を味わいましょう。
15	金	マーボー ラーメン	○	だいすといりこのごまがらめ たばやまナムル	ぶたにく みそ とうふ だいす	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ケイトンタン ごまあぶら ごま	たばやまナムルは丹波給食センター伝統の酸味のあるナムルです。
18	月	むぎごはん	○	さんさいのてんぷら ちくぜんに キャベツのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	たらめ にんじん こまつな	こしあぶら ねぎ たけのこ キャベツ れんこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ むぎ はくりきこ さとう	あぶら	丹波山村で収穫した山菜を天ぷらにします！！
19	火	とりそぼろ こんぶごはん	○	かぼちゃのあまに おかかあえ とんじる	とりにく ぶたにく かつおぶし みそ	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	しょうが えだまめ キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	かぼちゃは風邪予防に効果があるビタミンCが多い緑黄色野菜です。
20	水	ジャージャーめん	○	あさりとやさいのスープ こうちゃマフィン	ぶたにく みそ あさり	牛乳	にんじん かぶのは	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり もやし たまねぎ かぶ	ちゅうかめん かたくりこ ミックスこ	あぶら	中国には4つの代表的な料理があります。ジャージャー麺は北京料理です。
21	木	チキンコーン カレー	○	はるさめサラダ オレンジ	とりにく ハム たまご	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご コーン きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	コーンが入った噛み応えのあるカレーです。カレーもよく噛んで食べましょう。
22	金	はいがパン	○	マカロニグラタン フレンチサラダ トマトスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマトかん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン セロリ えだまめ	パン マカロニ パンこ	バター ドレッシング あぶら	胚芽とは穀物の芽が出る部分で、ビタミン類や食物繊維が豊富です。
25	月	スパゲティ ミートソース	○	れんこんサラダ グレープフルーツ	ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん みすな	たまねぎ セロリー マッシュルーム れんこん きゅうり グレープフルーツ	スパゲティ オリーブオイル あぶら ごま マヨネーズ	あぶら ごま マヨネーズ	朝・昼・夕ご飯を決まった時間に食べると、生活習慣が整います。
26	火	むぎごはん	○	ちぐさやき もやしのごまあえ おくらのみそしる	とりささみ たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう オクラ	ほししいたけ たまねぎ ねぎ きりほしだいこん コーン	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	千草焼きは細かく刻んだ具材がたくさん入ったたまご焼きです。
27	水	☆ おたんじょうび ☆ そぼろパン	○	☆ きゅうしよく ☆ ジャーマンポテト ペンネのカレーサラダ ミネストローネ ココアプリン	ベーコン とりささみ とりにく	牛乳	にんじん トマトかん	たまねぎ きゅうり コーン セロリ ぶなしめじ コーン	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ	5月生まれのみなさん HAPPY BIRTHDAY
28	木	むぎごはん	○	すぶた ちゅうかあえ ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう にら	しょうが たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ きゅうり はくさい	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	酢豚は甘酸っぱいタレで揚げたお肉と野菜を和えるので、ご飯がすすむ味です。
29	金	むぎごはん	○	あかざかなのしょうゆやき わふうサラダ あつあげのみそしる	あかざかな なまあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう		主食はひだり、汁物は右です。美しく配膳して、美しく食べましょう。

てあう 手洗いの タイミング

こんなときは
かならず
てをあらいましょう。

