

令和3年度 5月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉骨格になるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にかからだの調子を整えるもの
6	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのケチャップに グリーンサラダ	652	757	ぎゅうにゅう にくだんご	パン、じゃがいも オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、ほうれんそう
7	金	ごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに おかかあえ	593	703	ぎゅうにゅう、とりにく ひらてん、かつおぶし	ごはん	にんじん、きりぼしだいこん いとこんにやく、いんげん、もやし、 キャベツ
10	月	ごはん、ぎゅうにゅう わかたけに さんしょくあえ	518	606	ぎゅうにゅう、とりにく ひらてん、あつあげ わかめ	ごはん	にんじん、たけのこ、キャベツ、ほうれ んそう
11	火	パン、ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ フルーツかんでん	701	821	ぎゅうにゅう ベーコン	パン、スパゲティ こめあぶら	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマ ン、もも、みかん、パイナップル、かん てん
12	水	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ、はるさめとかいそ うのさっぱりサラダ	668	801	ぎゅうにゅう、ぶたにく かいそうミックス	ごはん、はるさめ じゃがいも、こめあ ぶら、カレールウ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ふくじんづけ、キャベツ
13	木	パン、ぎゅうにゅう コロケ、ブロッコリーサラダ とうふとはるさめのスープ	674	786	ぎゅうにゅう、コロケ ツナ、ぶたミンチ とうふ	パン、こめあぶら イタリアンドレッシ ング、はるさめ	にんじん、ブロッコリー、こまつな はくさい
14	金	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたじゃが かわりおひたし	600	712	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、ひじき	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく いんげん、キャベツ、こまつな
17	月	ごはん、ぎゅうにゅう ジャージャンとうふ ちゅうかサラダ	670	803	ぎゅうにゅう、ぶたミン チ、ひらてん、あつあげ ささみ、あかみそ	ごはん、かたくり こ、バンバンジード レッシング	にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし キャベツ、おろししょうが、おろしにん にく
18	火	パン、ぎゅうにゅう ポトフ ビーンズサラダ	660	768	ぎゅうにゅう、ウイン ナー、ミックスビーンズ	パン、じゃがいも、 コーンクリームド レッシング	にんじん、たまねぎ、ブロッコリーキャ ベツ
19	水	ごはん、ぎゅうにゅう おでん こんぶあえ	604	717	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、ちくわ、あつあ げ、しおこんぶ	ごはん	にんじん、だいこん、こんにやく キャベツ、もやし
20	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツしらたま	716	841	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら、 やきそばめん しらたま	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、ピーマン、もも、みかん パイナップル
21	金	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくとあつあげのみそに ごぼうサラダ	678	814	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、いとかまほこ みそ、あかみそ	ごはん、たまごをつ かかっていないマヨ ネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こん にやく、いんげん、ごぼう、きゅうり
24	月	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう ナムル	624	743	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、あつあげ	ごはん、かたくり こ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい ほししいたけ、もやし、ほうれんそう
25	火	パン、ぎゅうにゅう メンチカツ、コールスローサラ ダ、とうにゅうスープ	706	828	ぎゅうにゅう、メンチカ ツ、とうにゅう、みそ	パン、ピーフン こめあぶら	にんじん、キャベツ、コーン、たまね ぎ、ほうれんそう、かぼちゃ
26	水	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう だいずのいそに あますあえ	606	720	ぎゅうにゅう、とりにく だいず、ひらてん、ひじ き、わかめ	ごはん	ゆかり、にんじん、だいこん、こんにゃ く、もやし、きゅうり
27	木	パン、ぎゅうにゅう カレースパじる イタリアンサラダ	680	794	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、カレールウ イタリアンドレッシ ング スパゲティ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマ ン、コーン、ブロッコリー
28	金	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに ぶたしゃぶのうめドレッシングサ ラダ	647	773	ぎゅうにゅう、とりにく こうやどうふ、ちくわ ひらてん、ぶたにく	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、ねりうめ
31	月	ごはん、ぎゅうにゅう かつおだいこん、ゆかりあえ わかめのみそしる	577	682	ぎゅうにゅう、かつお とうふ、わかめ、みそ	ごはん	だいこん、つちしょうが、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ、ゆかり

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

5月 給食だより

手洗いは感染症予防の基本です。細菌やウイルスは目には見えないため、正しく手洗いをしていないと、細菌やウイルスが残っているかもしれません。正しい手洗いの手順を確認しましょう。



汚れの残りやすい部分は
注意して洗いましょう



特に指先やつめの間、指の間、親指の周り、手のしわや手首は
汚れの残りやすい部分です。注意して、しっかりと洗いましょう。