





月	火	水	木	金
<p>5月の学校給食目標</p> <p>好き嫌いせずに食べよう</p> 		<p>1</p> <p>新天皇即位の日</p> 	<p>2</p> <p>国民の休日</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p> 
<p>6</p> <p>振替休日</p> 	<p>7</p> <p>カミカミこんだて</p> <p>味付けのり りんご かみかみきゅうりもみ</p> <p>麦ごはん いりどり</p>	<p>8</p> <p>もやしのごま酢あえ コロッケ</p> <p>ごはん とん汁</p>	<p>9</p> <p>オレンジ カントリーサラダ</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>10</p> <p>こどもの日こんだて</p> <p>かしわ餅 おひたし プリのゆうあん焼き</p> <p>たけのこごはん 豆腐のすまし汁</p>
<p>13</p> <p>名和こんだて</p> <p>いんげんのピーナッツあえ 鶏ささみのしモン煮</p> <p>ごはん わかめのみそ汁</p>	<p>14</p> <p>カミカミこんだて</p> <p>おからの炒り煮 小松菜のあえもの</p> <p>麦ごはん プリの南部焼き</p>	<p>15</p> <p>ピーチゼリー</p> <p>ポテのミートソース煮</p> <p>コッペパン キャベツとコーンのサラダ</p>	<p>16</p> <p>小夏 バンサンスー</p> <p>ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め</p>	<p>17</p> <p>海藻サラダ とり肉のワイン焼き</p> <p>麦ごはん 具だくさんスープ</p>
<p>20</p> <p>豆乳プリン ひじきサラダ</p> <p>ニラそぼろ丼</p>	<p>21</p> <p>高知の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>小夏 元気サラダ きびなごのゆずフライ</p> <p>ごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p>22</p> <p>しょうゆドレッシングあえ ぶた肉のアップルソース</p> <p>麦ごはん 春雨汁</p>	<p>23</p> <p>じゃこアーモンド ほうれん草のナムル</p> <p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮</p>	<p>24</p> <p>マノ加江小リクエスト</p> <p>クレープ コーンサラダ からあげ</p> <p>しょうゆラーメン</p>
<p>27</p> <p>りんご ゆずドレッシングサラダ</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p>	<p>28</p> <p>カミカミこんだて</p> <p>かみかみごぼうサラダ いか天の南蛮漬</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p>	<p>29</p> <p>小夏 野菜の中華あえ</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>30</p> <p>ツナサラダ とり肉のごまソースがけ</p> <p>麦ごはん きのこの豆乳スープ</p>	<p>31</p> <p>びわ 白和え</p> <p>他人丼</p>




# 5月よていこんだてひょう



2019年度

土佐清水市立学校給食センター<<スマイル>>

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
7 火	麦ごはん	○	いり鶏 かみかみきゅうりもみ りんご 味付けのり	牛乳, とり肉, 宗田節, さきいか, 味付けのり	米, 麦, こんにゃく, サラダ油, さとう, ごま	にんじん, ごぼう, 干しだいこん, きゅうり, りんご	642 kcal 24.5 g 18.5 g 1.8 g	827 kcal 31.5 g 22.0 g 2.5 g
8 水	ご飯	○	コロッケ もやしのごま酢あえ 豚汁	牛乳, 牛肉, ぶた肉, 木綿豆腐, 煮干し, みそ	米, さとう, ごま, さとも, こんにゃく, パン粉, 小麦粉, じゃがいも	もやし, きゅうり, にんじん, ごぼう, だいこん, こねぎ, たまねぎ	653 kcal 25.3 g 15.4 g 2.6 g	824 kcal 30.9 g 17.6 g 3.4 g
9 木	ハヤシライス	○	カントリーサラダ オレンジ	ぶた肉, 牛乳	米, サラダ油, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, きゅうり, キャベツ, だいこん, レモン, オレンジ	667 kcal 21.4 g 21.1 g 2.2 g	848 kcal 26.1 g 25.3 g 2.9 g
10 金	たけのこごはん	○	ブリのゆうあん焼き おひたし 豆腐のすまし汁 かしわ餅	牛乳, ぶり, 木綿豆腐, わかめ, すまきかまぼこ, 宗田節	米, さとう, ごま, かしわもち	たけのこ, にんじん, ゆず, キャベツ, ほうれん草, ぶなしめじ, こねぎ	688 kcal 32.1 g 20.6 g 2.8 g	
13 月	ご飯	○	鶏ささみのレモン煮 いんげんのピーナッツあえ わかめのみそ汁	牛乳, 鶏ささみ, わかめ, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, かたくりこ, サラダ油, さとう, ピーナッツ	レモン, いんげん, にんじん, えのきたけ, たまねぎ, こねぎ	641 kcal 32.2 g 17.9 g 2.7 g	710 kcal 38.3 g 20.6 g 3.6 g
14 火	麦ごはん	○	ブリの南部焼き 小松菜のあえもの おからの炒り煮	牛乳, ぶり, 宗田節, おから, とり肉, スキムミルク (脱脂粉乳)	米, 麦, ごま, さとう, こんにゃく, サラダ油	こまつな, はくさい, にんじん, ごぼう, しいたけ, こねぎ	664 kcal 29.8 g 21.7 g 1.5 g	846 kcal 37.2 g 26.0 g 1.9 g
15 水	コッペパン	○	ポテトのミートソース煮 キャベツとコーンのサラダ ピーチゼリー	牛乳, ぶた肉	コッペパン, じゃがいも, サラダ油, さとう, ピーチゼリー	たまねぎ, にんじん, いんげん, キャベツ, きゅうり, コーン	587 kcal 23.9 g 21.0 g 2.3 g	714 kcal 29.0 g 24.9 g 2.8 g
16 木	ご飯	○	豚肉と野菜のみそ炒め パンサンスー 小夏	牛乳, ぶた肉, みそ, チキンハム	米, サラダ油, ごま油, はるさめ, さとう	たけのこ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ピーマン, きゅうり, もやし, 小夏	642 kcal 25.2 g 19.1 g 2.0 g	815 kcal 31.2 g 22.6 g 2.5 g
17 金	麦ごはん	○	鶏肉のワイン焼き 海藻サラダ 具だくさんスープ	牛乳, とり肉, わかめ, 寒天, ベーコン, たまご	米, 麦, サラダ油, さとう, かたくりこ	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, もやし, ぶなしめじ, こねぎ	647 kcal 26.4 g 24.9 g 1.8 g	830 kcal 33.3 g 30.7 g 2.4 g
20 月	ニラそぼろ丼	○	ひじきサラダ 豆乳プリン	ぶた肉, 牛乳, 豆乳	米, さとう, ごま油	たまねぎ, しいたけ, なら, キャベツ, にんじん, きゅうり	670 kcal 23.9 g 23.1 g 1.1 g	832 kcal 29.7 g 26.5 g 1.5 g
21 火	ご飯	○	きびなごの柚子フライ 元氣サラダ 厚揚げのみそ汁 小夏	牛乳, きびなご, チキンハム, 昆布, 宗田節, 厚揚げ, 煮干し, みそ	米, かたくりこ, サラダ油, さとう	ゆず, トマト, コーン, きゅうり, キャベツ, にんじん, ぶなしめじ, もやし, こねぎ, 小夏	640 kcal 28.7 g 19.9 g 2.3 g	808 kcal 35.7 g 23.6 g 3.1 g
22 水	麦ごはん	○	豚肉のアップルソース しょうゆドレッシングあえ 春雨汁	牛乳, ぶた肉, 宗田節	米, 麦, さとう, ごま, サラダ油, ごま油, はるさめ	だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, きくらげ, えのきたけ, ぶなしめじ, こねぎ	648 kcal 26.2 g 21.8 g 2.1 g	832 kcal 32.9 g 26.4 g 2.6 g
23 木	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 ほうれん草のナムル じゃこアーモンド	牛乳, 木綿豆腐, ぶた肉, じゃこ	米, サラダ油, さとう, かたくりこ, ごま油, ごま, アーモンド	ぶなしめじ, にんじん, キャベツ, もやし, ほうれん草	654 kcal 29.4 g 21.3 g 2.1 g	835 kcal 36.4 g 25.2 g 2.7 g
24 金	しょうゆラーメン	○	からあげ コーンサラダ クレープ	ぶた肉, 昆布, 宗田節, 牛乳, とり肉	中華めん, かたくりこ, サラダ油, さとう	もやし, にんじん, たまねぎ, こねぎ, キャベツ, きゅうり, ほうれん草, コーン, レモン	695 kcal 32.6 g 26.5 g 3.9 g	864 kcal 40.3 g 31.0 g 4.9 g
27 月	ポークカレー	○	ゆずドレッシングサラダ りんご	ぶた肉, 牛乳	米, 麦, サラダ油, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, グリンピース, きゅうり, キャベツ, ゆず, りんご	677 kcal 21.1 g 21.5 g 2.3 g	859 kcal 26.0 g 25.9 g 2.9 g
28 火	麦ごはん	○	いか天の南蛮漬け かみかみごぼうサラダ わかめスープ	牛乳, わかめ	米, 麦, サラダ油, さとう, ごま油, ごま	こねぎ, ごぼう, きゅうり, にんじん, もやし, たまねぎ	685 kcal 19.8 g 25.2 g 2.4 g	991 kcal 28.4 g 37.4 g 3.4 g
29 水	ご飯	○	麻婆豆腐 野菜の中華あえ 小夏	牛乳, ぶた肉, みそ, 木綿豆腐	米, ごま油, さとう, かたくりこ, ごま	にんじん, たけのこ, 白ねぎ, しいたけ, なら, こまつな, もやし, 小夏	656 kcal 28.1 g 21.6 g 1.9 g	834 kcal 34.9 g 25.9 g 2.4 g
30 木	麦ごはん	○	鶏肉のごまソースがけ ツナサラダ きのこの豆乳スープ	牛乳, とり肉, ツナ, ベーコン, 豆乳	米, 麦, さとう, ごま, かたくりこ, サラダ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, エリンギ, ぶなしめじ, パセリ	640 kcal 30.1 g 20.5 g 1.8 g	816 kcal 38.1 g 24.7 g 2.3 g
31 金	他人丼	○	白和え びわ	ぶた肉, たまご, 牛乳, 木綿豆腐	米, こんにゃく, サラダ油, さとう, こんにゃく, ごま	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, こねぎ, ほうれん草, びわ	651 kcal 27.7 g 20.6 g 2.3 g	826 kcal 34.5 g 24.7 g 2.6 g



こどもの日は『端午の節句(たごのせつこ)』とも言われ、「こどもの幸せを祈るとともに、母親に感謝する日」とされています。たくましく育つことを祈って、カブや生命力の強い鯉をかざります。また、子孫繁栄を願い、新しい葉が生えてくるまで古い葉が落ちないかしわの葉で巻いた「かしわ餅」を食べる風習があります。

