

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

5月の学校給食目標

えいせい き しょうじ
衛生に気をつけて食事をしよう



《衛生チェック》
 正しく手洗いと消毒をする
 正しく給食着やマスクを身に付ける
 つくえの上に必要なもの以外は何も置かない
 大きな声で話をしない
 食べ終わったらつくえのまわりをきれいにする

などにみんなで気をつけていきましょう！

宗田節を使った料理のよこには宗田ぶっしー君がいるよ！探してね

<p>4 しらすの日 みどりの日</p>	<p>5 わかめの日 こどもの日</p>	<p>6 ふりかけの日 振替休日 (憲法記念日)</p>	<p>7</p>	<p>1 1 青りんごゼリー 蒸しじゃこ いんげんのごまあえ</p>
<p>11</p>	<p>12 カミカミこんだて</p>	<p>13</p>	<p>14 清水小23年リクエスト</p>	<p>8 8 小夏 おひたし</p>
<p>18</p>	<p>19 カミカミこんだて</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>15 ヨーグルトの日</p>
<p>25</p>	<p>26 カミカミこんだて</p>	<p>27 小松菜の日</p>	<p>28 清水小給食委員会が考えた高知の食べ物いっぱいこんだて</p>	<p>22 22 小夏 コールスローサラダ</p>
				<p>29 こんにやくの日</p>



5月よていこんだてひょう



令和2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
1金	ご飯	○	豚肉と野菜の炒め物 いんげんのごまあえ 蒸しじゃこ 青りんごゼリー	牛乳,ぶた肉,じゃこ	精白米,糸こんにゃく,サラダ油,さとう,ごま	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ,いんげん	669 kcal 26.7 g 18.3 g 1.8 g	811 kcal 32.6 g 21.6 g 2.3 g
7木	ご飯	○	鶏肉のゆであん焼き ごぼうサラダ 五目スープ	牛乳,とり肉,ぶた肉	精白米,さとう,ピーファン	ゆず,ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン,もやし,ぶなしめじ,こねぎ	675 kcal 28.6 g 23.3 g 1.1 g	834 kcal 35.1 g 27.9 g 1.5 g
8金	えんどうごはん	○	揚げじゃがいものそぼろ煮 おひたし 小夏	えんどう,牛乳,豚肉,宗田節	精白米,じゃがいも,こんにゃく,サラダ油,さとう,かたくりこ,ごま	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,いんげん,キャベツ,ほうれん草,小夏	658 kcal 24.7 g 18.9 g 1.7 g	825 kcal 30.1 g 22.2 g 2.2 g
11月	ご飯	○	豆腐の中華煮 ほうれん草のナムル オレンジ	牛乳,木綿豆腐,ぶた肉	精白米,ごま油,かたくりこ,さとう,ごま	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ,ぶなしめじ,ニラ,もやし,ほうれん草,オレンジ	646 kcal 29.1 g 20.7 g 1.9 g	793 kcal 35.6 g 24.7 g 2.3 g
12火	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 干し大根のサラダ 大豆の五目煮	牛乳,ぶた肉,大豆,とり肉,昆布	精白米,麦,サラダ油,さとう,こんにゃく	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,干しだいこん,にんじん,たけのこ	666 kcal 29.8 g 20.9 g 1.4 g	825 kcal 36.3 g 24.9 g 1.7 g
13水	ご飯	○	魚のマスタード焼き しょうゆドレッシングあえ ミネストローネ	牛乳,あじ,ベーコン	精白米,さとう,サラダ油,ごま油,じゃがいも,マカニ	大根,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	638 kcal 27.3 g 18.4 g 2.3 g	777 kcal 32.1 g 21.2 g 2.8 g
14木	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ 豚汁 きよほうゼリー	わかめ,牛乳,とり肉,昆布,宗田節,ぶた肉,煮干し,みそ	精白米,かたくりこ,さとう,サラダ油,さとも,こんにゃく	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,ごぼう,大根,こねぎ	772 kcal 31.3 g 22.6 g 2.9 g	937 kcal 38.2 g 27.3 g 3.7 g
15金	ポークカレー	○	ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	ぶた肉,牛乳,ヨーグルト	精白米,麦,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,ゆず	710 kcal 25.1 g 21.7 g 2.2 g	869 kcal 29.9 g 26.3 g 3.0 g
18月	ご飯	○	ハンバーグ 三色ピクルス コンソメスープ	牛乳,ベーコン	精白米,さとう,ごま	きゅうり,にんじん,大根,キャベツ,玉ねぎ,えのきたけ	651 kcal 22.4 g 21.0 g 2.4 g	848 kcal 29.6 g 27.6 g 3.3 g
19火	麦ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ 小松菜のあえもの けんちんみそ汁	牛乳,ちくわ,たまご,青のり,宗田節,木綿豆腐,煮干し,みそ	精白米,麦,小麦粉,サラダ油,さとう,さとも,こんにゃく	こまつな,キャベツ,にんじん,大根,ごぼう,しいたけ,こねぎ	640 kcal 25.9 g 17.3 g 2.9 g	788 kcal 31.7 g 20.4 g 3.8 g
20水	ご飯	○	鶏肉のアップルソース えのきとトマトの和風サラダ コーンスープ	牛乳,とり肉,わかめ,宗田節,ベーコン,豆乳	精白米,さとう,ごま,サラダ油	トマト,えのきたけ,きゅうり,玉ねぎ,コーン	679 kcal 26.8 g 23.8 g 1.8 g	844 kcal 32.9 g 29.0 g 2.5 g
21木	ニラそぼろ丼	○	おからサラダ ゆずゼリー	豚肉,牛乳,おから	精白米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,ニラ,きゅうり,キャベツ	674 kcal 23.8 g 20.8 g 1.1 g	819 kcal 28.5 g 25.0 g 1.6 g
22金	ハヤシライス	○	コールスローサラダ 小夏	ぶた肉,牛乳	精白米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,コーン,小夏	668 kcal 21.7 g 20.6 g 2.3 g	823 kcal 26.1 g 24.7 g 3.0 g
25月	豚たま丼	○	野菜のアーモンドあえ びわ	ぶた肉,たまご,牛乳	精白米,糸こんにゃく,サラダ油,さとう,アーモンド	玉ねぎ,ぶなしめじ,こねぎ,ほうれん草,もやし,にんじん,びわ	661 kcal 28.9 g 21.8 g 2.1 g	816 kcal 35.3 g 26.0 g 2.6 g
26火	ご飯	○	豚肉のしぐれ煮 かみかみきゅうりもみ りんご	牛乳,ぶた肉,さきいか	精白米,サラダ油,糸こんにゃく,さとう	玉ねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,干しだいこん,きゅうり,りんご	642 kcal 24.8 g 17.7 g 1.7 g	785 kcal 30.0 g 20.7 g 2.0 g
27水	コッペパン	○	マーマレードチキン 鉄カルサラダ ジャーマンポテト	牛乳,とり肉,ひじき,ベーコン	コッペパン,さとう,ごま油,ごま,じゃがいも,サラダ油,バター	オレンジ,こまつな,にんじん,キャベツ,玉ねぎ	606 kcal 26.7 g 26.3 g 2.6 g	754 kcal 33.0 g 32.2 g 3.6 g
28木	ちりめんごはん	○	サメのゆずフライ ビタミンツナサラダ 宗田ぶっしーみそ汁	じゃこ,牛乳,サメ,ツナ,わかめ,木綿豆腐,宗田節,みそ	精白米,麦,かたくりこ,さとう,サラダ油	ゆず,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,トマト,ぶなしめじ,玉ねぎ,にんじん,こねぎ	678 kcal 37.2 g 19.8 g 2.8 g	841 kcal 46.3 g 23.7 g 3.5 g
29金	ご飯	○	豚肉のケチャップ炒め もやしのごま酢あえ こんにゃくの土佐煮	牛乳,ぶた肉,宗田節	精白米,サラダ油,さとう,ごま,こんにゃく	たけのこ,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,もやし,きゅうり	640 kcal 26.2 g 18.8 g 1.9 g	789 kcal 32.3 g 22.1 g 2.5 g



5月5日は「こどもの日」

こどもの日は『端午の節句(たんごのせっく)』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、カブト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。

