



# 5月の こんだて

- ①: 5/1~5/11
- ②: 5/12~5/22
- ③: 5/23~5/31まで記載しています。



しんがつき はじ 新学期が始まって一か月、当初はとまどっていた子どもたちでしたが、給食室でも流れをつかんできたようです。緊張がほぐれ、疲れの出やすい時期ですので、ご家庭でも栄養と休養を十分取れるようご配慮ください。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ エビ・カニは◎ イカ・タコは◆ 貝類は☆のマークをつけています。

※こんだては材料搬入の都合により多少変更することがあります。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

1(月)	2(火) こどもの日メニュー	8(月)	9(火)	10(水)	11(木) 世界の料理(中国)
[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳
ごはん	親子丼	春のちらしずし	セルフ ハンバーガー	豆ごはん	ごはん
はいが精米	はいが精米	はいが精米	ハンバーガー	はいが精米	はいが精米
ししゃものいそべ揚げ	とりモモ肉 干し椎茸 にんじん 玉葱 ●たまご 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう	酒 出汁昆布 酒酢 さとう 塩 高野豆腐 にんじん たけのこ缶 干し椎茸 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう	△バーガーパン 豚モモミンチ肉 とりミンチ 玉葱 さとう とうふ じゃがいも 塩 こしょう ナツメグ(粉) トマトケチャップ ウスターソース	はいが精米 えんどう豆 塩	エビのチリソース
ししゃも あおのり △小麦粉 ●たまご 米揚げ油	●たまご 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉	酒酢 さとう 塩 高野豆腐 にんじん たけのこ缶 干し椎茸 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう	キャベツ	さばのみそ煮	◎むきえび 酒 しょうが 米粉 かたくり粉 米揚げ油 玉葱 にんじん ピーマン 干し椎茸 白ねぎ しょうが にんにく 米油 塩
こまつな ごま 白みそ さとう うすくちしょうゆ みりん	もずくのみそ汁	酒 みりん ちりめんじゃこ 酒酢 ●たまご 塩 さとう ◎むきえび 酒 ふき 塩	ジュリアンスープ	さば しょうが 赤みそ さとう 酒 みりん 昆布だし 出汁昆布	こしょう 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん トマトケチャップ トウバンジャン かたくり粉 ごま油
すまし汁	沖縄もずく えのきだけ 玉葱 おおさかしろな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	酒 みりん ちりめんじゃこ 酒酢 ●たまご 塩 さとう ◎むきえび 酒 ふき 塩	ベーコン 玉葱 にんじん だいこん ピーマン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう さとう かたくり粉	ほうれん草と しめじのおひたし	こしょう 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん トマトケチャップ トウバンジャン かたくり粉 ごま油
だいこん 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒	ちまき	けんちん汁	わか竹汁	ほうれんそう しめじ こいくちしょうゆ みりん 白ごま	若竹汁
	△ちまき	うす揚げ だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにやく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん	たけのこ とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 塩 うすくちしょうゆ 酒 みりん	わか竹汁	わかめソテー
	ちまき(原材料): 上新粉 小麦でん粉 砂糖 もち粉 食塩 水	「端午の節句」 「ちまき」を 食べて厄除け をするように なりました。	たけのこ とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 塩 うすくちしょうゆ 酒 みりん	わか竹汁	わかめ 青ねぎ 糸こんにやく ちりめんじゃこ 白ごま 米油 こいくちしょうゆ 酒
	むかし ちゅうごく たけづつ ささ は 昔、中国で竹筒や笹の葉に米を入れ厄除けとして使っていて、日本でも	いちごゼリー	ベーコン(主な原材料): 豚肉 塩 さとう 香辛料	前日に、小学部6年生が、えんどう豆をむいてくれます。	
	こめ い やくよ に米を入れ厄除けとして	いちご 赤ワイン 粉かんてん 上白糖 水	バーガーパン(原材料): 小麦粉 さとう ショートニング 脱脂粉乳 食塩 イースト イーストフード		
742kcal	824kcal	777kcal	715kcal	784kcal	828kcal