



平成29年度 5がつきゅうしよくこんだて

舞鶴市立吉原小学校

※牛乳は毎日つきます

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 鶏のてり焼き キムチ和え さつま汁 (652kcal)	全校遠足 (お弁当持参)	憲法記念日	みどりの日	
8日(月)	9(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル バナナ (687kcal)	たけのご飯 高野豆腐の卵とじ じゃが芋のみそ汁 (640kcal)	黒糖パン 新じゃがとアスパラのグラタン ポークビーンズ (764kcal)	カレーライス パインサラダ 福神漬け (741kcal)	ココア揚げパン ポパイサラダ ポトフ ほうれん草とアーモンドが入ったサラダです (707kcal)
15日(月)	16(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ご飯 豚肉のカリン揚げ みそワタンスープ (658kcal)	かやくご飯 和風ハンバーグ 若竹汁 給食試食会 (640kcal)	国産小麦100%パン 白身魚のフライ 野菜ソテー レタスとトマトのスープ (656kcal)	中華丼 お茶豆 揚げた大豆に抹茶きな粉をまぶします (682kcal)	小型パン きつねうどん 甘酢和え チョコマーガリン (628kcal)
22日(月)	*23日(火)	24日(水)	25日(木)	*26日(金)
ご飯 きんぴらごぼう 肉団子汁 手作り肉団子が入ったみそ汁です (663kcal)	えんどうご飯 サワラの紅しょうが揚げ 玉ねぎのみそ汁 (652kcal)	味付パン ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ (695kcal)	麦ご飯 肉じゃが 小松菜のごま和え (633kcal)	コツパン ゆで空豆 カレーミート こめ粉のクリームスープ (700kcal)
29日(月)	30日(火)	31日(水)	5月2日(火)は遠足です。 雨で遠足が中止になった場合でも、給食はありませんので、必ずお弁当を御準備ください。	
ご飯 サバの甘酢ソース 厚揚げのみそ汁 (674kcal)	ドライカレー フルーツヨーグルト わかめスープ (631kcal)	ミルクパン ポテトサラダ コーンクリームスープ (636kcal)		



今月の舞鶴のお魚は29日(月)のサバです。



*印のついた23日(火)と26日(金)は12年生にそれぞれえんどう豆、空豆のさやむきをしてもらう予定です。この時期にしか味わえない旬を感じ、食べ物に興味をもち、食べる意欲のある子どもに育ててほしいと願っております。

きゅうしよくしよくざいりょうひょう
5月の給食食材料表

日	曜日	こんだて			体をつくる 赤の食べもの	体の調子を整える 緑の食べもの	エネルギーと なる 黄の食べもの	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳					
1	月	ご飯	鶏のてり焼き キムチ和え さつまい	○	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	しめじ きゅうり 大根 にんじん ねぎ	米 ごま油 砂糖 さつまい	652	296
8	月	ご飯	マーボー豆腐 切り干し大根のナムル バナナ	○	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	土しょうが 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり にんじん バナナ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	687	407
9	火	たけのこ ご飯	高野豆腐の卵とじ じゃが芋のみそ汁	○	牛乳 油あげ 鶏肉 高野豆腐 ちくわ 卵	たけのこ にんじん えのき 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	640	346
10	水	黒糖パン	新じゃがとアスパラのグラタン ポークビーンズ	○	牛乳 ウィナー チーズ 生クリーム 豚肉 大豆	玉ねぎ グリンピース アスパラガス にんじん	黒糖パン バター じゃが芋	764	432
11	木	カレー ライス	パインサラダ 福神漬け	○	牛乳 牛肉 スキムミルク 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ きゅうり グリピース キャベツ パイン	米 麦 マネース じゃが芋	741	310
12	金	ココア 揚げパン	ポパイサラダ ポトフ	○	牛乳 ウィナー	玉ねぎ コーン ほうれん草 きゅうり キャベツ いんげん豆	コッパン 油 アーモンド じゃが芋	707	354
15	月	ご飯	豚肉のカリ揚げ みそワンタンスープ	○	牛乳 豚肉 みそ	もやし にんじん コーン チンゲン菜 土しょうが	米 砂糖 油 片栗粉 ワンタン	658	270
16	火	かやく ご飯	和風ハンバーグ 若竹汁	○	牛乳 合いびき肉 豆腐 おから 油あげ ちくわ	干しいたけ ごぼう 玉ねぎ グリンピース にんじん たけのこ	米 砂糖 ごま 片栗粉 パン粉	640	342
17	水	国産小麦 100%パン	白身魚のフライ 野菜ソテー レタスとトマトのスープ	○	牛乳 白身魚 卵 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ トマト レタス	国産小麦 100%パン 小麦粉 油 パン粉	656	313
18	木	中華丼	お茶豆	○	牛乳 豚肉 ちくわ 大豆 きな粉	白菜 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉	682	317
19	金	小型パン	きつねうどん 甘酢和え チョコマーガリン	○	牛乳 鶏肉 ちくわ 油あげ	にんじん ねぎ もやし きゅうり キャベツ	小型パン うどん チョコマーガリン	628	374
22	月	ご飯	きんぴらごぼう 肉団子汁	○	牛乳 豚肉 油あげ 鶏ひき肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん キャベツ 土しょうが ねぎ	米 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	663	354
23	火	えんどう ご飯	サワラの紅しょうが揚げ 玉ねぎのみそ汁	○	牛乳 サワラ みそ 油あげ わかめ	えんどう豆 紅しょうが 玉ねぎ	米 小麦粉 ごま じゃが芋	652	303
24	水	味付パン	ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ	○	牛乳 ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン なす にんにく きゅうり	味付パン 油 スパゲティ	695	307
25	木	麦ご飯	肉じゃが 小松菜のごま和え	○	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 いんげん豆 えのき キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋 ごま	633	354
26	金	コッパン	カレーミート こめ粉のクリームスープ ゆで空豆	○	牛乳 合いびき肉 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	玉ねぎ にんじん コーン パセリ グリンピース 空豆	コッパン 油 小麦粉 こめ粉 じゃが芋	700	346
29	月	ご飯	サバの甘酢ソース 厚揚げのみそ汁	○	牛乳 サバ 厚揚げ みそ	土しょうが ねぎ もやし えのき 小松菜 玉ねぎ	米 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	674	327
30	火	ドライ カレー	フルーツヨーグルト わかめスープ	○	牛乳 合いびき肉 卵 ウィナー 豆腐 わかめ ヨーグルト	玉ねぎ グリンピース しめじ にんじん パイン バナナ みかん	米 砂糖 油	631	358
31	水	ミルクパン	ポテトサラダ コーンクリームスープ	○	牛乳 ハム ベーコン	きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ パセリ	ミルクパン マヨネーズ	636	304

す きら
〈めあて〉好き嫌いせずなんでもたべよう

給食には、家庭で食べたことのない食材や料理がたくさん出てきます。成長期のみなさんに合わせて、栄養バランスやエネルギー量を考えて作っています。苦手な食べ物が給食で出たときは、一口からでいいので挑戦して食べましょう。味の新しい発見があったり、好みが変わっておいしく食べられるようになったりするかもしれませんよ。

