



平成30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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
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、必ずお弁当をご準備ください。 	全校遠足 (お弁当持参)	ミルクパン <small>豚肉のチーズパン粉焼き</small> コーンクリームスープ パンナコッタ <small>パンナコッタはイタリア生まれの生クリームと牛乳で作るゼリーです。 (763kcal)</small>	憲法記念日  ご注意ください! 5/10にたけのこを献立に取り入れています。人によっては食べるとかゆみが出て、口のまわりがあるようです。今までに症状が出たことがあれば、担任までお伝えください。	みどりの日
7日(月)	8(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金) 給食試食会
ハヤシライス キャベツサラダ  (691kcal)	ばら寿司 <small>高野豆腐の卵とじ</small> じゃが芋のみそ汁 <small>ばら寿司はサバのフレークと野菜を炊き合わせた具材を混ぜ合わせた酢飯です。 (686kcal)</small>	黒糖パン <small>新じゃがとアスパラのグラタン</small> かぼちゃのしょう油スープ (729kcal)	麦ご飯 サバのみそ煮 <small>わかたけの若竹汁</small> <small>若竹汁はわかめとたけのこが入ったずまし汁です。 (588kcal)</small>	ココア揚げパン ポパイサラダ ポークビーンズ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;">学校給食定番の献立です！ぜひ、一度試食会に参加してご試食ください。お待ちしております。</div> (761kcal)
14日(月)	15(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ご飯 厚揚げのホイコーロウ 春雨スープ (632kcal)	かやくご飯  イワシのかば焼き わかめのみそ汁 (656kcal)	国産小麦100%パン ミートサンド <small>小松菜のクリーム</small> スープ (631kcal)	麦ご飯 切り干し大根の煮物 肉団子汁 <small>肉団子汁は手作り肉団子が入ったみそ汁です。 (589kcal)</small>	小型パン コロッケ そえ野菜 カレースープ (673kcal)
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
わかめご飯 肉じゃが 小松菜のごま和え (636kcal)	えんどうご飯  アジの甘酢和え キャベツのみそ汁  (594kcal)	味付パン ポテトサラダ マカロニスープ (654kcal)	中華丼 お茶豆とお芋 <small>お茶豆とお芋は揚げた大豆とさつま芋を抹茶きな粉でまぶします。 (661kcal)</small>	クリームサンド ちくわサラダ ポトフ (598kcal)
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
ご飯 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 (612kcal)	ドライカレー のり塩ポテト レタスとトマトのスープ (612kcal)	ミルクパン  ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ ゆで空豆 (677kcal)	麦ご飯 とり天 きゅうりのゆかり和え すまし汁 (671kcal)	 うおづる君だよ。 みんなよろしく☆ <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; font-size: small;">今月の舞鶴のお魚は 15日(火)のイワシ 22日(火)のアジです。</div>

22日のえんどうご飯に使用するえんどう豆、30日のゆで空豆に使用する空豆は、それぞれ低学年の児童に教室でさやむきをしてもらう予定です。子どもたちにこの時期にしか味わえない旬の味を感じ、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。

きゅうしょくしょ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					
2	水	ミルクパン	豚肉のチーズパン粉焼き コーンクリームスープ パンナコッタ	○	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	パセリ にんじん 玉ねぎ いんげん豆 コーン みかん	ミルクパン 砂糖 パン粉 こめ粉 じゃが芋 ジャム	763	410
7	月	ハヤシ ライス	キャベツサラダ	○	牛乳 牛肉 チーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ	米 じゃが芋 マヨネーズ 油	691	283
8	火	ばら寿司	高野豆腐の卵とじ じゃが芋のみそ汁	○	牛乳 サバ 高野豆腐 卵 油揚げ みそ	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ べにしょうが グリンピース	米 砂糖 じゃが芋	686	500
9	水	黒糖パン	新じゃがとアスパラのグラタン かぼちゃのしょう油スープ	○	牛乳 ウィンナー チーズ 生クリーム ベーコン 豆腐	玉ねぎ アスパラガス にんじん かぼちゃ	黒糖パン じゃが芋	729	423
10	木	麦ご飯	サバのみそ煮 若竹汁	○	牛乳 サバ 豆腐 みそ わかめ ちくわ	土しょうが たけのこ にんじん	米 麦 砂糖	588	289
11	金	ココア 揚げパン	ポパイサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 大豆 ぶた肉	玉ねぎ コーン ほうれん草 にんじん キャベツ グリンピース	コッペパン 油 アモント じゃが芋	761	359
14	月	ご飯	厚揚げのホイコーロウ 春雨スープ	○	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく いら えのき もやし	米 砂糖 ごま油 みそ 春雨 片栗粉	632	344
15	火	かやく ご飯	イワシのかば焼き わかめのみそ汁	○	牛乳 イワシ 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	干しいたけ ごぼう 玉ねぎ グリンピース にんじん えのき	米 砂糖 ごま油 片栗粉 パン粉	656	311
16	水	国産小麦 100%パン	ミートサンド 小松菜のクリームスープ	○	牛乳 合いびき肉 とり肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ 小松菜	国産小麦100%パン 小麦粉 こめ粉 じゃが芋	631	397
17	木	麦ご飯	切り干し大根の煮物 肉団子汁	○	牛乳 とりひき肉 豆腐 みそ ちくわ 油揚げ	白菜 土しょうが にんじん ねぎ 切り干し大根	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉	589	377
18	金	小型パン	コロッケ そえ野菜 カレースープ	○	牛乳 とり肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ キャベツ グリーンピース	小型パン 油 コロッケ じゃが芋	673	331
21	月	わかめ ご飯	肉じゃが 小松菜のごま和え	○	牛乳 豚肉 わかめ	玉ねぎ にんじん いんげん豆 小松菜 キャベツ えのき	米 砂糖 ごま じゃが芋	636	342
22	火	えんどう ご飯	アジの甘酢和え キャベツのみそ汁	○	牛乳 アジ 豆腐 卵 みそ	えんどう豆 ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま	594	317
23	水	味付パン	ポテトサラダ マカロニスープ	○	牛乳 ハム ベーコン	きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン	味付パン マヨネーズ じゃが芋 マカニ	654	286
24	木	中華丼	お茶豆とお芋	○	牛乳 豚肉 ちくわ うずら卵 大豆 きな粉	白菜 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖 さつま芋	661	313
25	金	クリーム サンド	ちくわサラダ ポトフ	○	牛乳 ヨーグルト ちくわ ウィンナー	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ トマト いんげん豆	コッペパン 油 じゃが芋 ジャム	598	306
28	月	ご飯	筑前煮 ほうれん草のみそ汁	○	牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 卵 みそ	にんじん れんこん ごぼう しめじ ほうれん草	米 油 砂糖	612	331
29	火	ドライ カレー	のり塩ポテト レタスとトマトのスープ	○	牛乳 合いびき肉 大豆 青のり ウィンナー	玉ねぎ グリンピース トマト レタス	米 砂糖 油 じゃが芋	612	270
30	水	ミルクパン	ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ ゆで空豆	○	牛乳 ベーコン	なす 玉ねぎ にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ 空豆	ミルクパン スパゲティ ごま油	677	311
31	木	麦ご飯	とり天 きゅうりのゆかり和え すまし汁	○	牛乳 とり肉 豆腐 ちくわ	土しょうが にんにく ゆかり キャベツ ほうれん草 しめじ きゅうり	米 麦 油 小麦粉	671	296

す きら
〈めあて〉好き嫌いせずなんでも食べよう。

にが て た もの きゅうしょく で ひとくち
苦手な食べ物が給食で出たときは、一口からでい

ちようせん た
いので挑戦して食べましょう。

