

# 5月のこんだてひょう

月	火	水	木	金	
<p>都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。</p>	<p>1 <small>牛乳</small></p> <p>小松菜ののり / ふくさ卵</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん / もやしのみそ汁</p> <p>ふりかけ</p> <p>615 kcal・26.9g・2.6g 764 kcal・31.9g・3.0g</p>	<p>2 <small>牛乳</small></p> <p>あおな青菜のサラダ / しろみぎかな白身魚のお好み揚げ</p> <p>ごはん / 豚肉と野菜のうま煮</p> <p>820 kcal・35.4g・2.9g</p>	<p>5月5日は「端午の節句」です。端午の節句は、大昔の中国の厄除け行事と、日本の田植えに関するお祭りが結び付いたものだといわれています。江戸時代になると現代のような、男子の成長を祝う行事になりました。給食では7日に端午の節句にちなんだ給食が登場します!!</p>	<p>荒浜全欠</p>	
	<p>7 <small>牛乳</small></p> <p>柏もち / 小えびの新緑餅</p> <p>三色そばろ井(ごはん) / さつき汁</p> <p>714 kcal・31.7g・2.6g 867 kcal・37.4g・2.9g</p>	<p>8 <small>牛乳</small></p> <p>ごまじゃこ / 鶏肉の和風唐揚げ(小1個・中2個)</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん / こんこんスープ</p> <p>644 kcal・24.2g・2.8g 802 kcal・28.6g・3.3g</p>	<p>9 <small>牛乳</small></p> <p>グリーン / カルカル</p> <p>サラダ / グラタン</p> <p>コッペパン / ミネストローネ</p> <p>いちごジャム</p> <p>725 kcal・31.1g・3.7g 893 kcal・37.3g・4.8g</p>	<p>10 <small>牛乳</small></p> <p>キャベツの / とろあじの</p> <p>みそマヨあえ / 照り焼き</p> <p>ごはん / 具だくさん汁</p> <p>606 kcal・25.5g・2.2g 773 kcal・32.9g・2.8g</p>	<p>11 <small>牛乳</small></p> <p>かおりあえ / スタミナレパー</p> <p>ごはん / むらくも汁</p> <p>656 kcal・30.1g・2.6g 814 kcal・35.8g・3.1g</p>
	<p>端午の節句</p>	<p>日吉6年欠食</p>			
<p>14 <small>牛乳</small></p> <p>かわり / いかの</p> <p>きんぴら / 竜田揚げ(2個)</p> <p>ごはん / キャベツのみそ汁</p> <p>606 kcal・25.7g・2.9g 754 kcal・30.3g・3.3g</p>	<p>15 <small>牛乳</small></p> <p>小松菜と / 豚肉の</p> <p>アーモンドの / しちみや七味焼き</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん / 山菜けんちん</p> <p>634 kcal・24.5g・2.0g 794 kcal・29.5g・2.4g</p>	<p>16 <small>牛乳</small></p> <p>コールスロー / オレンジゼリー</p> <p>サラダ</p> <p>ピーズ / ミートソース</p> <p>ソフトめん</p> <p>717 kcal・26.9g・3.2g 884 kcal・32.7g・3.8g</p>	<p>17 <small>牛乳</small></p> <p>ほうれん草と / きびなごフライ</p> <p>チーズの / 小1.2年2尾</p> <p>サラダ / おんびちゅうび 3~6年3尾 中4尾</p> <p>たけのこ / 厚揚げのみそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>626 kcal・24.9g・2.9g 808 kcal・31.0g・3.8g</p>	<p>18 <small>牛乳</small></p> <p>キャベツ入り / かんきつ柑橘くだもの</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ドライカレー (ターメリックライス)</p> <p>ぼくもぐランチ</p> <p>746 kcal・25.7g・2.2g 925 kcal・20.2g・2.8g</p>	
<p>瑞穂全欠</p>					
<p>21 <small>牛乳</small></p> <p>はるさめ / 小松菜</p> <p>春雨と小松菜 / はるま春巻き</p> <p>のサラダ</p> <p>ごはん / タンタンスープ</p> <p>647 kcal・23.5g・2.6g 801 kcal・27.4g・3.1g</p>	<p>22 <small>牛乳</small></p> <p>ちくき / きせ</p> <p>千草 / 鮭の</p> <p>おひたし / マヨネーズ焼き</p> <p>ごはん / ごもくじる五目汁</p> <p>603 kcal・26.3g・2.2g 758 kcal・30.9g・3.4g</p>	<p>23 <small>牛乳</small></p> <p>揚げパンは袋に入れて配ってください。</p> <p>ひじき / マリネ</p> <p>アスパラと / ほたての</p> <p>うぐいす / クリーム煮</p> <p>あげパン</p> <p>599 kcal・27.3g・3.1g 727 kcal・32.6g・3.7g</p>	<p>24 <small>牛乳</small></p> <p>もやしとチキン / 豆腐の</p> <p>のサラダ / 変わり蒸し</p> <p>ごはん / 大根のみそ汁</p> <p>607 kcal・26.8g・2.4g 756 kcal・31.7g・2.8g</p>	<p>25 <small>牛乳</small></p> <p>ヨーグルト</p> <p>ピビンバ (ごはん・炒め肉・ナムル)</p> <p>わかめとあさりのスープ</p> <p>631 kcal・28.8g・2.8g 774 kcal・33.5g・3.2g</p>	
<p>横原・荒浜・中通全欠</p>					
<p>28 <small>牛乳</small></p> <p>かぶときゅうり / かつおの薬味</p> <p>の浅漬 / あんかけ</p> <p>ごはん / いももち汁</p> <p>625 kcal・26.4g・2.5g 779 kcal・31.8g・2.7g</p>	<p>29 <small>牛乳</small></p> <p>アスパラ / 豚肉の</p> <p>ひたし / しぐれ煮</p> <p>ごはん / なめこ汁</p> <p>636 kcal・28.9g・2.4g 791 kcal・34.1g・2.7g</p>	<p>30 <small>牛乳</small></p> <p>キャベコン / さば</p> <p>サラダ / 鯖のごま</p> <p>ケチャップソース</p> <p>ごはん / たらまじるにら玉汁</p> <p>665 kcal・27.1g・2.8g 827 kcal・32.2g・3.4g</p>	<p>31 <small>牛乳</small></p> <p>チーズ</p> <p>カレー / ポテト</p> <p>ビーズ</p> <p>チャーハン / やさい野菜 たつぷり中華スープ</p> <p>646 kcal・27.3g・3.4g 824 kcal・33.4g・4.4g</p>	<p>こんげつ じばさん</p> <p>今月の地場産</p> <p>ほうれんそう</p> <p>にら</p> <p>だいず</p> <p>天候や収穫量により使用できない場合があります。</p>	
<p>日吉全欠</p>					