



日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
1 (金)	牛乳	牛乳				11 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯	米			ご飯		米				
	若竹汁	豆腐 わかめ		たけのこ 玉ねぎ、人参 青ねぎ、えのき	削り節、昆布 淡口しょうゆ 酒、みりん		沢煮椀	豚肉		大根 ごぼう 人参 ほうれん草	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩、みりん
	鶏つくねの 照り焼き	鶏ミンチ ひじき	片栗粉 砂糖	枝豆 人参、玉ねぎ	塩、酒、みりん 濃口しょうゆ		サバの味噌煮	サバ 赤みそ	砂糖	生姜	酒
	かつおふりかけ	ごま	砂糖		削り節、塩、みりん 淡口しょうゆ						みりん 濃口しょうゆ
ラフランスゼリー		ぶどう糖、砂糖	西洋なしピューレ								



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物

<p>ちまき チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。</p>	<p>かしわもち あんこりのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。</p>
<p>カツオ 「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。</p>	<p>たけのこ 成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。</p>

日	こんだてめい 献立名	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
7 (木)	牛乳	牛乳			
	ホットドッグパン		パン		
	ミートボール スープ	春雨 豚肉 鶏肉	パン粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参、白菜 生姜	塩、こしょう 鶏ガラ 淡口しょうゆ コンソメ
	ロングウイナー	ウイナー			
	カレーキャベツ			キャベツ	カレー粉 塩、こしょう
ケチャップ				ケチャップ ※別付け	

日	こんだてめい 献立名	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
14 (木)	牛乳	牛乳				
	パン(小)		パン			
	和風スパゲティ	豚肉	スパゲティ サラダ油		玉ねぎ 人参 青ピーマン キャベツ しめじ	コンソメ 淡口しょうゆ 塩、こしょう
	きざみのり	のり				
	こまつな サラダ	ツナ	エッグケア ※卵なし、和えています		きゅうり 人参 小松菜	

日	こんだてめい 献立名	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
8 (金)	牛乳	牛乳			
	ご飯	米			
	春野菜の うどん	鶏肉	うどん	キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、塩
	五目きんぴら	豚肉 ちくわ ひじき	砂糖 サラダ油	ごぼう 人参	こんにやく みりん、酒 濃口しょうゆ
	おさかな ナゲット	すけそうだら	パン粉、片栗粉 砂糖、米油	玉ねぎ	塩

日	こんだてめい 献立名	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
15 (金)	牛乳	牛乳				
	梅ちりご飯	しらす、ごま	砂糖、米		梅、青じそ 昆布、塩	
	すまし汁	鶏肉 豆腐 焼き蒲鉾			えのき、人参 玉ねぎ 青ねぎ	淡口しょうゆ 塩、みりん 削り節、昆布
	キャベツの おなか和え		砂糖		キャベツ 人参	削り節 濃口しょうゆ
	中塩路の 天ぷら(小天)	スケソウダラ イトヨリ	小麦でんぷん、食用 植物油脂、ブドウ糖 てんさい糖、砂糖			塩

小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量: g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
月平均栄養量	602	15	30	2	304	69	2	197	0.6	0.5	20	4.2

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
18 (月)	牛乳	牛乳				25 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯		米				ご飯		米			
	中華丼の具	豚肉 いか	サラダ油 片栗粉	白菜、人参 玉ねぎ しいたけ 生姜	酒、塩、こしょう 淡口しょうゆ 鶏ガラ		マーボー豆腐	豚ミンチ 豆腐 赤みそ	サラダ油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ にら 人参、生姜	玉ねぎ にら 人参、生姜	トウバンジャン 濃口しょうゆ 鶏ガラ
春雨サラダ	ハム	春雨 砂糖 サラダ油	キャベツ きゅうり 人参	濃口しょうゆ 酢	しゅうまい	豚肉 粒状大豆たんぱく	片栗粉 砂糖、ごま油 小麦粉	玉ねぎ 生姜	玉ねぎ 生姜	塩、こしょう		
19 (火)	牛乳	牛乳				26 (火)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				パン		パン			
	鶏肉の シャンタン	鶏肉	片栗粉	エリンギ ちんげんさい 人参 玉ねぎ、生姜	淡口しょうゆ みりん、塩 鶏ガラ		ほうれん草の スープ	ベーコン	春雨	ほうれん草 玉ねぎ、人参 しめじ、生姜	ほうれん草 玉ねぎ、人参 しめじ、生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ 塩、こしょう
焼きそば	豚肉 ちくわ 青のり	ちゃんぽん麺 サラダ油	キャベツ 人参 玉ねぎ	焼きそばソース ウスターソース 塩、こしょう	厚揚げの カレー煮	厚揚げ 豚ミンチ	砂糖 サラダ油	人参 三度豆	人参 三度豆	淡口しょうゆ 酒、みりん カレー粉		
20 (水)	牛乳	牛乳				27 (水)	牛乳	牛乳				
	ご飯		米				ご飯		米			
	ワンタンスープ	豚肉 粒状大豆たんぱく 赤みそ	小菱粉 コーン油 片栗粉、砂糖	玉ねぎ、生姜 白菜 人参、青ねぎ	塩、こしょう 淡口しょうゆ コンソメ、鶏ガラ		高野豆腐の 煮物	鶏肉 棒天ぷら 高野豆腐	氷飴、砂糖 カカオマス、小麦粉			塩
豚キムチ炒め	豚肉	砂糖 サラダ油	玉ねぎ、生姜 にら 白菜キムチ	酒 濃口しょうゆ	人参しりしり	ツナ	じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 三度豆	玉ねぎ 人参 三度豆	濃口しょうゆ みりん 削り節		
<p>おおさか めいか つき げしやう かぶしきがいは あおき しょうふうあん きふ 大阪銘菓「月化粧」を株式会社青木松風庵さんから寄附していただきます！</p> <p>がつ にち つき げしやう ひ 5月21日は「月化粧の日」だそうです。2020年に10歳のお誕生日をむかえた記念に認定されたそうです。お菓子を作るときには、身だしなみや手洗い、消毒などをきっちりに行って、安心して食べられるよう、お客さんのことを大切に考えて作られています。和菓子は、「美しい自然の風物」や「四季の心」など日本人が昔から大切にしていることを表現したお菓子ですが、青木松風庵さんは、この伝統を守りながら、新しいお菓子作りにもチャレンジしているそうです。</p>												
21 (木)	牛乳	牛乳			28 (木)	牛乳	牛乳					
	パン		パン			パン		パン				
	クラムチャウダー	あさり ベーコン	じゃがいも シチュールウ ※アレルギーフリー サラダ油	人参、玉ねぎ パセリ		ありがとう 	かぶの とろみ汁	鶏肉 厚揚げ	片栗粉	かぶ 人参 小松菜 えのき	かぶ 人参 小松菜 えのき	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩、みりん
	照り焼きチキン	鶏肉	砂糖	しめじ 玉ねぎ		塩、こしょう、酒 濃口しょうゆ、みりん	鮭のフライ	さけ	小麦粉 パン粉 米油	パセリ	パセリ	塩、こしょう
月化粧	バター 卵	砂糖、加糖練乳 小麦粉、水飴	いんげん豆		タルタルソース		タルタルソース ※卵なし、別付け					
22 (金)	牛乳	牛乳			29 (金)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米			ご飯		米				
	新じゃがいもの みそ汁	きざみ揚げ 赤みそ 白みそ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 白菜 青ねぎ		削り節、昆布	トマトとチキンの シチュー	鶏肉	じゃがいも ハヤシルウ ※アレルギーフリー サラダ油	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう
かつおと野菜の 五色揚げ	かつお	片栗粉、米油 さつまいも 砂糖	人参 枝豆 コーン 生姜、にんにく	塩、酒 ケチャップ 淡口しょうゆ	ひじきと海藻の サラダ	ひじき わかめ		キャベツ コーン 人参	キャベツ コーン 人参	昆布		
					和風ドレッシング		ドレッシング ※別付け					