



5月学校給食献立表 (2021年)



新年度がはじまり、早くも1ヶ月がすぎました。

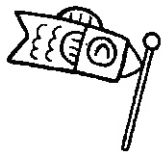
5月ははじめにはゴールデンウィークがあります。夜ふかしや朝ねぼろをせず、3度の食事をしっかり食べましょう。

桑名市教育委員会
長島学校給食献立作成委員会

ひょうけい	ひょうめい	しょくひんめい			備考	エネルギー (kcal)	
		あか	き	みどり			
	こんだてめい	 にく たまご ぎゅうにゅう からだをつくる	 こめ じゃがいも あぶら もえてねつやちからをだす	 ほうれんそう みかん きゃべつ からだのちようしをとのえる			
6	木	ミルクパン ぎゅうにゅう かつおフライ カラフルサラダ マカロニスープ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう かつおフライ ベーコン	ミルクパン あぶら ドレッシング(わふう) マカロニ チョコレートクリーム	えだまめ とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		716
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう おさかなとやさいステークのあんかけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう おさかなとやさいステーク かまぼこ ぶたにく	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ		691
10	月	ツイストパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン しゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると しゅうまい	ツイストパン ちゅうかめん あぶら ドレッシング(ナムル)	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ こまつな もやし		685
11	火	シーチキンごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ワンタンスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ キャベツメンチカツ にくいりワシタン	こめ むぎ さとう あぶら りんごゼリー	こんにやく にんじん ごぼう えのきたけ たまねぎ はくさい もやし ねぎ		704
12	水	わかめごはん ぎゅうにゅう いかのレモンふうみあげ しそキャベツ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ いか あぶらあげ まめみそ しろみそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	レモンかじゅう キャベツ あかしそこ たまねぎ ねぎ		599
13	木	こくとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ マカロニサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい まぐろあぶらづけ	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ きゅうり みかん		716
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ひじきあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば まめみそ しそひじき とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが キャベツ ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ		651
17	月	バターロール ぎゅうにゅう やきうどん たまごやき オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし たまごやき	バターロール うどん あぶら	しょうが にんじん キャベツ ねぎ しょうがみずづけ オレンジ		572
18	火	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ふくじんづけ やさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング(わふう)	たまねぎ にんにく しょうが にんじん えだまめ ふくじんづけ キャベツ とうもろこし こまつな		703
19	水	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ だいこんとあつあげのもの ふりかけ	ぎゅうにゅう あじ とりにく なまあげ さつまあげ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん えだまめ	センター統一献立	713
20	木	ミルクパン ぎゅうにゅう わふうハンバーグ マヨキャベツ もちこむぎだんごのトマトスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー	ミルクパン さとう でんぶん マヨネーズ もちこむぎ	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマトピューレ	桑名市統一献立 ふるさと発見【もち小麦】	704
21	金	むぎごはん はっこうにゅう ルーローハン ビーフンスープ	はっこうにゅう ぶたにく やきぶた	こめ むぎ あぶら さとう ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし こまつな ねぎ	桑名市統一献立 ワールドランチ【台湾】	595
24	月	クロワッサン ぎゅうにゅう ミートソーススパゲッティ ゼリーいりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	クロワッサン スパゲッティ あぶら ゼリー サイダー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン みかん もも パイン		709
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きゅうりのかおりづけ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのうめに とうふ あぶらあげ まめみそ しろみそ	こめ むぎ さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん なめこ ねぎ		616
26	水	キムチチャーハン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん	しょうが にんじん はくさいキムチ にんにく たまねぎ キャベツ グリンピース		712
27	木	こめごはん ぎゅうにゅう オムレツ ミニマト ハヤシシチュー	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく	こめごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ	ミニトマト にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	桑名市統一献立 ふるさと発見【ミニトマト】	693
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ドレッシング(かんきつ)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ブロッコリー とうもろこし あかピーマン	センター統一献立	578
31	月	こがねミルクパン ぎゅうにゅう ひやしうどん えびのてんぷら ツナサラダ	ぎゅうにゅう えびフリッター まぐろあぶらづけ	ミルクパン うどん あぶら ドレッシング(コーンクリーム)	ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし		715
予定献立による一人当たりの平均栄養量 (小学生)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)			
		671	25	20.8			

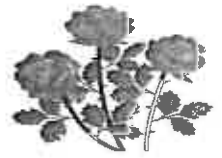
◎ 材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎ 「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましゅう。
◎ 幼稚園4歳児は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく110mlの発酵乳になります。





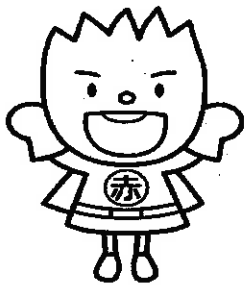
がつ
5月

きゅうしょくだより



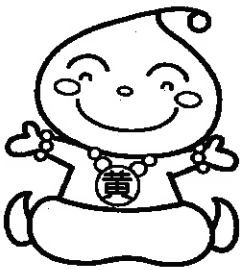
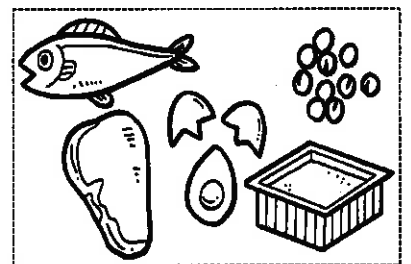
新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新学期が始まって1カ月が経ちましたが、新しい生活に慣れてきましたか？毎日を元気に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。その際に目安となるのが、食べ物を赤・黄・緑の3色に分けてバランスよく食べる方法です。食べ物の3つの色を覚えて、いろいろな食べ物をとるようにしましょう。

あか き みどり しょくじ 赤・黄・緑をそろえてバランスのよい食事



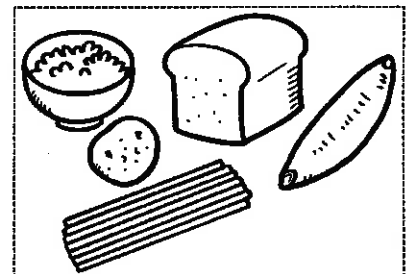
あか
赤 『からだをつくるもとになるよ』

からだをつくるもとになったり、骨や歯を丈夫にする働きがあります。



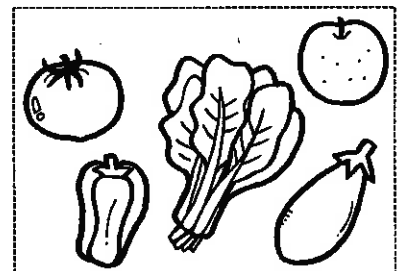
き
黄 『もえてねつやちからをだすよ』

からだを動かすエネルギーになる働きがあります。



みどり
緑 『からだのちょうしをととのえるよ』

からだの調子を整えたり、病気を予防する働きがあります。



たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地域の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

- ★20日(木) 桑名産の「もち小麦」を使った「もち小麦団子のトマトスープ」です。
- ★27日(木) 桑名市の長島でとれた「ミニトマト」です。

ワールドランチ

- ★21日(金) 台湾料理の「ルーローハン」が登場します。



統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出るように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。