



5がっ こんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	たべもののほたらぎ			エネルギー (キロカロリー)		たんぱく質 (グラム)		脂質 (グラム)		塩分 (グラム)		アレルギー表示 おしらせ
			(赤)	(黄)	(緑)	小	中	小	中	小	中	小	中	
			ちやくや ほねをつくる	ねつやちからの もとになる	体のちよろしを ととのえる									
1	金	ごはん 【端午の節句】 わかめじる かつおカツ たけのこいため こどものひせりー	ごはん とうふ あぶらあげ ふたにく わかめ かつおカツ	ごはん じゃがいも あぶら こどものひせりー	こんにやく いんげん たけのこ にんじん れんこん パプリカ	612	816	22.8	30.6	13.6	18.8	1.9	2.2	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 デ: 大豆 りんご
7	木	コッパン 【アメリカ】 ミルクスープ スラッピージョー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめ とりにく ふたにく ウィンナー ミックスビーンズ	コッパン じゃがいも マヨネーズ あぶら マーガリン さとう シチュールウ	キャベツ グリンピース とうもろこし にんじん ブロッコリー たまねぎ	635	783	26.4	32.4	24.7	30.5	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 副: 卵 小麦 大豆 パ: 乳 小麦 大豆
8	金	むぎめし ダルカレー ふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいす とりにく ふたにく ヨーグルト	もちあぎごはん マーガリン カレールウ	ふくじんづけ たまねぎ にんじん りんご	726	897	29.2	36.4	22.5	28.0	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナナ りんご 漬: 小麦 大豆 デ: 乳
11	月	ごはん 【かんこく】 キムトックスープ とりつくねやき はるさめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ふたにく たまご かいそう とりつくねやき	ごはん トック ごまあぶら はるさめ パンパンジードレッシング	きゅうり にんじん ながねぎ キムチ きくらげ しいたけ	649	816	25.9	31.2	21.7	25.3	1.8	2.1	汁: 卵 小麦 豚 大豆 りんご ごま 主: 小麦 鶏 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま
12	火	ごはん せんべいじる いわしのしょうがに じゃがいものそぼろに	ごはん とうふ あぶらあげ とりにく ふたにく いわしのしょうがに	ごはん じゃがいも さとう おつゆせんべい	グリンピース キャベツ ごぼう にんじん ながねぎ しいたけ	630	810	25.7	30.4	12.8	18.2	1.8	2.0	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 豚 大豆
13	水	ごはん 【中華】 マーボー豆腐 にくだんご (小1、中2) もやしのナムル	ぎゅうにゅう だいす とうふ ふたにく ハム にくだんご	ごはん でんぷん ごま パンパンジードレッシング ごまあぶら	きゅうり たけのこ にんじん ながねぎ パプリカ もやし しいたけ	610	788	25.5	31.9	20.2	24.9	1.9	2.2	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 豚 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま
14	木	しょくパン ABCミネストローネ ハムカツ ポテトサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ハムカツ	しょくパン あぶら ポテトサラダ マカロニ マヨネーズ いちごジャム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし トマト	619	766	20.8	25.9	24.1	28.5	2.1	2.4	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 りんご 主: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 副: 卵 乳 小麦 さけ大豆 りんご パ: 乳 小麦 大豆 デ: りんご
15	金	ごはん わかめスープ めだまやき ガパオ 【タイ】	ぎゅうにゅう だいす とうふ とりにく ふたにく わかめ めだまやき	ごはん あぶら	たけのこ にんじん ながねぎ ピーマン もやし えのきたけ	634	822	30.6	36.8	22.7	27.6	2.1	2.4	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 乳 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま
18	月	ごはん 【中華】 サンラータン はるまき パンパンジー	ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかくらげ とりにく たまご はるまき	ごはん あぶら はるまきのかわ パンパンジードレッシング	きゅうり たけのこ にんじん もやし えのきたけ しいたけ	638		22.0		24.0		2.0		汁: 卵 小麦 鶏 大豆 主: 小麦 豚 大豆 副: 小麦 鶏 大豆 ごま
19	火	むぎめし ハッシュドポーク ブロッコリーのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう ふたにく ひじき	もちあぎごはん じゃがいも マーガリン ハヤシルウ	いんげん たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム	662		23.5		19.9		2.1		汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナナ りんご 副: 小麦 大豆
20	水	ごはん 【のへし給食の日】 はちはい豆腐 あつやきたまご にくなが	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく あつやきたまご	ごはん でんぷん さとう あぶら ながね	こんにやく たまねぎ グリンピース にんじん しいたけ	630	801	25.6	31.4	18.1	21.8	2.0	2.3	汁: 小麦 大豆 主: 卵 小麦 大豆 副: 小麦 豚 大豆 やまいも
21	木	まるパン ポトフ メンチカツ パックソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ハム ウィンナー メンチカツ	まるパン コールスロードレッシング あぶら	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん パプリカ ブロッコリー カリフラワー	636	804	25.3	29.2	24.4	31.4	2.1	2.4	汁: 鶏 豚 主: 小麦 鶏 牛 大豆 副: 卵 豚 大豆 パ: 乳 小麦 豚 大豆 ソ: りんご
22	金	ごはん 【中華】 ちゅうかコーンスープ ギョーザ マーボーあつあげ	ごはん だいす とうふ あつあげ ふたにく たまご ギョーザ	ごはん でんぷん ごまあぶら	たけのこ とうもろこし にんじん ながねぎ きくらげ しいたけ	667	818	22.7	28.2	15.2	21.8	1.9	2.2	汁: 卵 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま
25	月	ごはん だいこんのみそじる さわらのてりやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう なまあげ ベーコン さわらのてりやき	ごはん さとう ごまあぶら	こんにやく いんげん ごぼう だいこん にんじん ふなしめじ	671	804	30.1	36.4	22.0	25.4	1.8	2.1	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 豚 大豆 ごま
26	火	むぎめし チキンカレー ふくじんづけ アスパラサラダ	ごはん とりにく ハム	もちあぎごはん じゃがいも マーガリン レモンドレッシング マヨネーズ カレールウ	アスパラガス キャベツ グリンピース にんじん カリフラワー たまねぎ ふくじんづけ りんご	613	816	18.8	24.8	17.1	18.0	2.1	2.4	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナナ りんご 漬: 小麦 大豆 副: 卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 りんご
27	水	ごはん なめこじる あじフライ パックソース あおなのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう とうふ ひじき あじフライ	ごはん あぶら	こまつな だいこん にんじん ほうれんそう なめこ	656	791	26.0	30.7	19.3	22.0	1.8	2.1	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 大豆 ソ: りんご
28	木	角コッパン ナポリタン フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ウィンナー	かくコッパン ナポリタン あぶら カクテルゼリー しらたま	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム パイン りんご	676	844	21.4	26.8	25.1	31.7	2.2	2.5	汁: 卵 乳 小麦 えび 鶏 豚 大豆 もも りんご デ: 大豆 もも りんご パ: 小麦
29	金	ごはん もやしのみそじる のりしおささみあげ てっこつサラダ	ごはん なまあげ チーズ ちりめん ひじき のりしおささみあげ	ごはん あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん パプリカ もやし きりぼしだいこん	678	767	22.4	26.3	18.2	20.5	1.8	2.0	汁: 大豆 主: 小麦 鶏 大豆 副: 乳 小麦 大豆 ごま

*材料の都合で献立が変更になることもあります。太文字は野辺地産の予定です。
*アレルギー表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

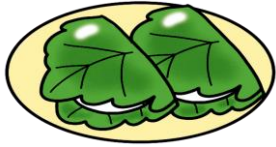
★裏面に「給食だより」があります。



給食で味わう行事食～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりをあげたり、兜（かぶと）や鎧（よろい）を飾ったりします。また、行事食のちまきやかしわもちを食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。給食では行事食のほか、旬の食材を使った献立を提供します。楽しみにしてください。

かしわもち



あん入りもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

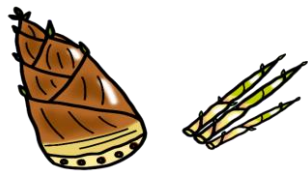
ちまき



もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

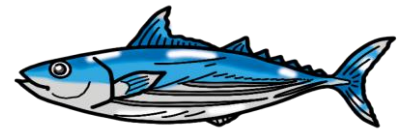
天を貫くように真っ直ぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。

たけのこ



名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

かつお



給食では5月1日（金）に「かつおカツ、たけのこいため、こどもの日ゼリー」を提供いたします。

★ 運動会があります ★

5月は16日に野辺地中、23日に若葉小、30日に野辺地小の運動会が予定されています。朝から元気に活動するためにはバランスのよい朝ごはんを食べることがポイント。運動会当日だけではなく、日頃からバランスのよい食事を心がけるようにしましょう！

運動と栄養

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料です。また豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

主食

ごはん、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためにエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいごはんがとくにオススメです。

牛乳

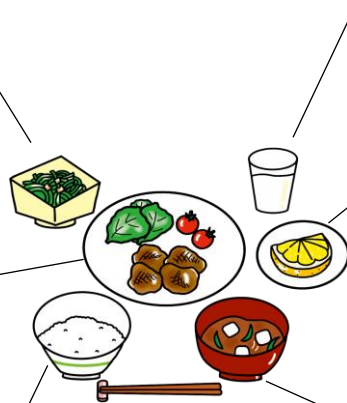
牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。また、ビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

汁もの

体を温め、水分を補給します。具たくさんにするとさまざまな栄養素を効率よく補うことができます。



こちらの二次元バーコードを読み取るか、Instagramで「野辺地町学校給食共同調理場」と検索するとご覧いただけます。



★野辺地町学校給食共同調理場 公式Instagramで学校給食に関する情報を毎日配信しております。ぜひフォローよろしくお願いたします！