

5月



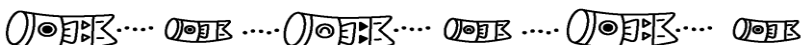
給食献立予定表



郡山市立桑野小学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 火	コッペパン	牛乳 クラムチャウダー チキンサラダ アセロラゼリー	飲用牛乳、あさり、ショルダーベーコン、生クリーム、調理用牛乳、ソフトチキン	学校給食用パン小麦粉、じゃがいも、オリーブ油、サラダ油、上白糖	にんじん、玉葱、グリーンピース、キャベツ、コーンホール、アセロラゼリー	684 kcal 24.7 g 21.8 g 2.2 g
8 水	麦ごはん	牛乳 かつおと大豆ごみそあえ 菜の花のお浸し えのき茸のすまし汁	飲用牛乳、かつお角切り、大豆(国産、ゆで)、米みそ(赤色辛みそ)、木綿豆腐、りしりこんぶ(素干し)、かつお加工品(かつお節)	学校給食用精白米、学校給食用精麦、サラダ油、白いりごま、白すりごま、上白糖	こまつな、にんじん、コーンホール、えのきたけ、ねぎ	644 kcal 24.3 g 21.8 g 2.0 g
9 木	食パン	ブルーベリージャム 牛乳 トマトオムレツ 豆サラダ ポトフ	飲用牛乳、ブレンオムレツ(冷)、大豆(冷)、ささげ(ゆで)、ひよこめ(ゆで)、ウィンナー	学校給食用パン小麦粉、ブルーベリージャム、サラダ油、上白糖、じゃがいも	むき枝豆、コーンホール、キャベツ、赤ピーマン、玉葱、かぶ、にんじん、さやえんどう	649 kcal 24.9 g 22.2 g 2.0 g
10 金	ソースカツ丼	トンカツ 牛乳 小松菜とじゃが芋のみそ汁 河内晩柑	トンカツ、飲用牛乳、かたくちいわし(煮干し)、米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米、学校給食用精麦、サラダ油、中さら糖、じゃがいも、つきこんにやく	レモン、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、玉葱、河内晩柑	660 kcal 20.8 g 18.7 g 2.1 g
13 月	麦ごはん	牛乳 納豆 焼豚と春雨のあえもの けんちん汁	飲用牛乳、糸引納豆、焼き豚、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米、学校給食用精麦、緑豆はるさめ、上白糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも、板こんにやく	にんじん、りよくとうもやし、にら、ごぼう、だいこん、ねぎ	658 kcal 28.7 g 19.2 g 1.8 g
14 火	ツイストパン	牛乳 マカロニのカレー煮 フレンチサラダ ヨーグルト	飲用牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、ロースハム 加糖ヨーグルト	学校給食用パン小麦粉、マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、キャベツ、コーンホール、パセリ	626 kcal 23.8 g 18.2 g 2.1 g
15 水	タンメン	牛乳 蒸しぎょうざ キムチ漬け	豚肩(脂肪なし)、鶏ガラ、飲用牛乳	中華めん、サラダ油、白いりごま	にんじん、りよくとうもやし、ねぎ、にら、きくらげ(乾)、にんにく、しょうが、餃子、キャベツ、きゅうり	653 kcal 21.1 g 19.5 g 1.8 g
16 木	ごはん	牛乳 若竹煮 野菜のみそマヨネーズあえ 菜の花のふりかけ	飲用牛乳、鶏若鶏肉胸(皮なし)、さつま揚げ、カットわかめ、米みそ(赤色辛みそ)、菜の花ふりかけ	学校給食用精白米、さといも、上白糖、板こんにやく、エッグフリーマヨネーズ	たけのこ、さやえんどう、にんじん、切干しだいこん、きゅうり、コーンホール	645 kcal 25.4 g 12.9 g 2.2 g
17 金	麦ごはん	牛乳 焼魚(鮭) のりあえ だぶ(福岡県の郷土料理)	飲用牛乳、鮭切り身、きざみのり、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、さつま揚げ、かたくちいわし(煮干し)、かつお加工品(かつお節)、こんぶ	学校給食用精白米、学校給食用精麦、板こんにやく、じゃがいも、かたくり粉	ほうれんそう、にんじん、りよくとうもやし、ごぼう、干ししいたけ、たけのこ、葉ねぎ	645 kcal 22.5 g 14.9 g 1.5 g
21 火	ピザトースト	牛乳 鶏肉とキャベツのスープ コロコロサラダ	ソフトサラミ、ミックスチーズ、飲用牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)	学校給食用パン小麦粉、サラダ油、じゃがいも	青ピーマン、玉葱、キャベツ、にんじん、パセリ、むき枝豆、コーンホール	620 kcal 28.8 g 23.2 g 2.1 g
22 水	麦ごはん	牛乳 コーンフラワーシューマイ 八宝菜 拌三絲	飲用牛乳、豚モモ(脂肪付き)、いか(せん切り)(冷)、うずら卵、ロースハム	学校給食用精白米、学校給食用精麦、サラダ油、かたくり粉、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油	コーンフラワーシューマイ、キャベツ、玉葱、にんじん、干し椎茸、たけのこ、青ピーマン、きくらげ(乾)、りよくとうもやし、きゅうり	660 kcal 26.0 g 20.5 g 2.2 g
23 木	麦ごはん	牛乳 鶏肉のトマトソースかけ わかめのあえもの 油揚げとだいこんのみそ汁	飲用牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、カットわかめ、油揚げ、かたくちいわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)	学校給食用精白米、学校給食用精麦、オリーブ油、じゃがいも	玉葱、にんにく、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ	659 kcal 24.2 g 12.9 g 2.0 g
24 金	ハヤシライス	牛乳 グリーンアスパラガスのサラダ サマーオレンジ	豚モモ(脂肪なし)、生クリーム、飲用牛乳	学校給食用精白米、学校給食用精麦、じゃがいも、無塩バター	玉葱、にんじん、グリーンピース、にんにく、アスパラガス、キャベツ、コーンホール、サマーオレンジ	683 kcal 22.8 g 18.7 g 2.3 g
27 月	麦ごはん	牛乳 ホイコーロー 海老の水晶包み蒸し もやしのラー油あえ	飲用牛乳、豚モモ(脂肪なし)、生揚げ、えびシューマイ	学校給食用精白米、学校給食用精麦、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油	にんじん、たけのこ、玉葱、干し椎茸、青ピーマン、キャベツ、にんにく、しょうが、りよくとうもやし、こまつな	628 kcal 23.3 g 19.5 g 1.8 g
28 火	麦ごはん	牛乳 肉じゃが 厚焼き卵 しらす入りおひたし	飲用牛乳、豚モモ(脂肪なし)、厚焼卵(冷)、しらす干し(半乾燥品)	学校給食用精白米、学校給食用精麦、じゃがいも、しらたき、サラダ油、上白糖	玉葱、にんじん、さやインゲン、こまつな	658 kcal 29.4 g 16.4 g 1.9 g
29 水	きつねうどん	牛乳 ちからいなり こまつなのからしあえ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、油揚げ、花なると、かつお加工品(かつお節)、飲用牛乳	ソフトめん、ちからいなり、白いりごま	にんじん、干し椎茸、ごぼう、ねぎ、こまつな、りよくとうもやし	669 kcal 28.9 g 16.0 g 2.1 g
30 木	ドックパン	牛乳 県産ウイナのケチャップソース キャベツとコーンのソテー コンソメスープ	飲用牛乳、福島県産皮なしウインナー(ロング)、ショルダーベーコン	学校給食用パン小麦粉、サラダ油、上白糖、じゃがいも、マカロニ	玉葱、キャベツ、コーンホール、赤ピーマン、にんじん、さやいんげん	649 kcal 25.6 g 22.6 g 2.3 g
31 金	肉丼	牛乳 ブロッコリーのおかかあえ 若竹のみそ汁	豚モモ(脂肪なし)、飲用牛乳、かつお加工品(かつお節)、木綿豆腐、カットわかめ、油揚げ、かたくちいわし(煮干し)、米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米、しらたき、上白糖、サラダ油	玉葱、ブロッコリー、キャベツ、コーンホール、にんじん、たけのこ、ぶなしめじ	639 kcal 28.3 g 16.1 g 2.3 g

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。



5月5日は端午の節句

5月5日は「端午の節句」で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきや柏もちを食べたりします。

