

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海ぞう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂		
1	水		★小学校：お楽しみメニュー ★中学校：遠足 (給食があります) (お弁当です)						610	813	
2	木		たけのこごはん 鶏のからあげ 春キャベツのあえ物 すまし汁 かしわもち	あぶらあげ、とりにく、かまぼこ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、こまつな、ねぎ	たけのこ、しいたけ、グリーンピース、キャベツ、たまねぎ	こめ、でんぷん、こむぎこ、さとう、かしわもち	あげあぶら、サラダあぶら、ごまあぶら	641	854
7	火		ごはん さかなのてりやき きゅうりの酢のもの くる煮	ぶりにく、とりにく、さつまあげ	ぎゅうにゅう、ちりめん、わかめ	にんじん	きゅうり、ごぼう、だいこん、しいたけ	こめ、さとう、こんにゃく、さといも		574	765
8	水		(麦ごはん) チキンカレー 健康サラダ みかんゼリー	とりにく、ツナ	スミレ、ぎゅうにゅう、ひじき、アガー	にんじん	たまねぎ、しめじ、グリーンピース、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン、みかんジュース	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう	サラダあぶら、ごま	599	798
9	木		ごはん きびなごのゆずフライ だいこんサラダ 菊とえんどうの煮物 オレンジ	チキンハム、えんどう、さつまあげ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、きびなご	にんじん	ゆず、きゅうり、たけのこ、オレンジ	こめ、でんぷん、さとう、はるさめ、こんにゃく	あげあぶら、ごまあぶら、ごま	560	747
10	金		ビビンバ 中華サラダ わかめスープ こなつ	ぶたミンチ、たまご、チキンハム、とうふ	ぎゅうにゅう、わかめ、こんぶ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	もやし、なす、きゅうり、たまねぎ、こなつ	こめ、さとう、はるさめ	ごまあぶら、ごま、サラダあぶら	588	784
13	月		ごはん 五目肉じゃが ビーマンのツナマヨあえ パナナ	ぶたにく、ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん、いんげん、ピーマン	たまねぎ、もやし、バナナ	こめ、じゃがいも、こんにゃく、さとう	サラダあぶら、ごまあぶら、マヨネーズ	558	744
14	火		ごはん さばの竜田あげ きゅうりもみ 高野豆腐の卵とじ	さば、たまご、ちくわ、こうやど、うふ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、わかめ、にぼし	にんじん、いんげん	しょうが、きゅうり、キャベツ、しめじ	こめ、でんぷん、さとう	あげあぶら、ごま	605	806
15	水		ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜スープ	とりにく、チキンハム、いとこまぼこ、とうふ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、こんぶ	にんじん、ほうれんそう、ねぎ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	こめ、じゃがいも、でんぷん		542	723
*行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 *大月町内で生産されているものには、食材の下に<線>を引いています。									5月の平均 小学校 577 Kcal 中学校 769 Kcal		

5月5日は「端午の節句(こどもの日)」です



「端午の節句」は、3月3日の「桃の節句」と同じ五節句の一つで、「男の子の成長を願う日」とされています。

かぶとや金太郎などの五月人形やこいのぼりを飾ってお祝いをします。これは、男の子の身体を守り、心身の出世を祈るという願いが込められています。行事食としては、「柏餅」や「ちまき」が食べられますが、柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、家系が途絶えない、子孫繁栄の意味が込められています。



給食の月目標
 け仕正
 よ方し
 うをい
 身を食
 に事
 つの

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのほたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
16	腸活の日		ひじきごはん 土佐あえ すりみ汁 煮豆 ヤクルト	ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ、かつおぶし、すりみ、きんときまめ	ひじき、ぎゅうにゅう、にぼし、こんぶ、やくると	にんじん、いんげん、こまつな、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、えのき	こめ、さとう、こんにゃく		562	749
17			ごはん 焼肉 だいこんツナサラダ ほんかん	ぎゅうにく、ぶたにく、あかみそ、ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン	キャベツ、たまねぎ、しめじ、りんご、だいこん、きゅうり、コーン、ばんかん	こめ、さとう	サラダあぶら、ごま	578	770
20	食育の日		えんどうごはん かつおの角煮 浅漬け けんちんみそ汁	えんどう、かつお、とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、きざみこんぶ、にぼし	にんじん、ねぎ	しょうが、はくさい、キャベツ、えのき、ごぼう	こめ、さとう、水あめ、こんにゃく、じゃがいも	ごまあぶら	548	731
21			★★★ 中学校2年生 リクエストメニュー ★★★						701	935	
22			麦ごはん 厚揚げのチリソース 小松菜のナムル キャベツのスープ	あつあげ、あぶらあげ、ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん、ねぎ	たまねぎ、グリーンピース、もやし、キャベツ、えのき	こめ、むぎ、さとう	ごま、ごまあぶら	546	728
23			ごはん とりにくチーズ焼き ごぼうサラダ えのきとベーコンのスープ	とりにく、ベーコン	ぎゅうにゅう、チーズ	パセリ、にんじん、ねぎ	ごぼう、きゅうり、キャベツ、えのき、たまねぎ	こめ、パンこ	マヨネーズ	584	778
24			ガーリックチャーハン 海そうサラダ 中華スープ りんごゼリー	たまご、ベーコン、かつおぶし、とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう、わかめ、ひじき、ちりめん、アガー	にんじん、こまつな	たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、だいこん、りんごジュース	こめ、さとう	サラダあぶら、ごま、ごまあぶら	558	744
27			★小学校：運動会代休 ★中学校：お楽しみメニュー						610	813	
28			玄米ごはん きびなごのみりん干し 柚子香和え 肉団子スープ ほんかん	にくだんご	ぎゅうにゅう、きびなご、かちり、きざみこんぶ	にんじん、こまつな、ねぎ	はくさい、キャベツ、きゅうり、ゆずす、ばんかん	こめ、げんまい、さとう、はるさめ	ごま、ごまあぶら	520	693
29	こんにゃくの日		ごはん ぶた肉の香草パン粉焼き こんにゃくサラダ せんぎだいこん、いたに、千切大根の炒め煮	ぶたにく、ツナ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、いんげん	キャベツ、きゅうり、ほしだいこん	こめ、パン粉、しらたき、さとう	ごまあぶら	541	721
30			ごはん 筑前煮 キャベツの甘酢あえ かりぼり大豆	とりにく、ちくわ、かまぼこ、だいたい	ぎゅうにゅう、にぼし、かちり	にんじん、いんげん	ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、ゆずす	こめ、こんにゃく、さとう、くろざとう、でんぶ	サラダあぶら	543	724
31			そぼろ丼 キャベツのおかかあえ フキトマト ゆずゼリー	とりミンチ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、アガー	にんじん、こまつな、ミニトマト	たまねぎ、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、もやし、ゆずす	こめ、むぎ、さとう	サラダあぶら	539	719
* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に＜線＞を引いています。								5月の平均 中学校 577 Kcal 中学校 769 Kcal			