

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(加減) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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	木		★ 子どもの日 献立 ★ 							554	739
2	金		小学校:お楽しみ献立♪ 中学校:遠足(お弁当) 							563	750
7	水		チキンカレー 健康サラダ アロエ入りフルーツポンチ	とり肉,ツナ	特選牛乳,牛にゅう,ひじき	にんじん	たまねぎ,しめじ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,コーン,アロエ,バナナ,もも,パイン	米,麦,じゃがいも,さとう,カクテルゼリー	サラダ油,ごま	603	804
8	木		ごはん 魚の照り焼き きゅうりの酢の物 筍とえんどうの煮物	ぶり,えんどうまめ,さつまあげ,かつおぶし	牛にゅう,ちりめん,わかめ	にんじん	きゅうり,もやし,たけのこ	米,さとう,こんにゃく		542	723
9	金	朝ごはん献立 	★朝ごはん献立★ 昨年度の「朝ごはんコンテスト」に応募があった中から献立を考えました。毎日、主食とおかずのある朝ごはんを食べましょう。								
			ふりかけごはん ふわふわたまご焼き トマトサラダ みそ汁 いちご	とうふ,たまご,ツナ,油あげ,みそ	牛にゅう,わかめ,にぼし	ねぎ,トマト,パセリ,こまつな	たまねぎ,だいこん,えのき,いちご	米,さとう	サラダ油,ごま油	532	709
12	月		ごはん 五目肉じゃが ピーマンのツナマヨあえ バナナ	ぶた肉,ツナ	牛にゅう	にんじん,いんげん,ピーマン	たまねぎ,もやし,バナナ	米,じゃがいも,こんにゃく,さとう	サラダ油,ごま油,マヨネーズ	571	761
13	火	わ食の日 	ごはん さばの竜田揚げ きゅうりもみ 高野豆腐の卵とじ ブチトマト	さば,たまご,ちくわ,こうやどうふ,油あげ	牛にゅう,わかめ,にぼし	にんじん,いんげん,ミニトマト	しょうが,きゅうり,キャベツ,しめじ	米,かたくりこ,さとう	なたね油,ごま	636	848
14	水		ごはん タンドリーチキン 春雨サラダ やさしいスープ	とり肉,チキンハム,かまぼこ,とうふ,かつおぶし	牛にゅう,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	米,はるさめ,かたくりこ	ごま油	584	778
15	木	ヨーグルトの日 	ガーリックチャーハン 海そうサラダ 中華スープ ヨーグルト	たまご,ベーコン,かつおぶし,とり肉,とうふ	牛にゅう,わかめ,ひじき,ちりめん,ヨーグルト	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	米,さとう	サラダ油,ごま油	502	669
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。										5月の平均	
										小学校	中学校
										577	768
										Kcal	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」と同じ五節句のひとつで、「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、男の子のからだを守り、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。



5月の
給食目標

正しい
食事の仕方
を身に付けよう

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・海そう	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			
16 金			ごはん 焼肉 だいこん 大根ツナサラダ こなつ	ぎゅう肉,ぶた肉,あかみそ,ツナ	牛にゅう	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,こなつ	米,さとう		587	783	
19 月	食育の日		☆高知の食べ物いっぱい入ちよう日☆ 大月町産のえんどう豆、かつお、キャベツ、ねぎなど季節のおいしい食材をたくさん使っています。									
			えんどうごはん かつおの角煮 浅漬 けんちんみそ汁	かつお,とうふ,油あげ,みそ	牛にゅう,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,えんどうまめ	米,さとう,水あめ,こんにやく,じゃがいも	ごま油	549	732	
20 火			★★★ 中学校1年生 リクエストメニュー ★★★								710	947
21 水	腸活の日		ひじきごはん 土佐和え すりみ汁 煮豆 ヤクルト	ぶた肉,油あげ,ちくわ,かつおぶし,すりみ,きんときまめ	ひじき,牛にゅう,にぼし,こんぶ,ヤクルト	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	米,さとう,こんにやく		561	748	
22 木			ごはん オーロラフィッシュ グリーンサラダ コンソメスープ	さば,みそ,ベーコン	牛にゅう	にんじん,パセリ	うらごしりんご,きゅうり,キャベツ,だいこん,もやし,たまねぎ,コーン	米,かたくりこ,こむぎこ	なたね油,オリーブ油	575	767	
23 金	あんぱん献立		☆あんぱん献立☆ アンパンマンの作者やなせたかしさんが健康のために長年飲んでたスープを再現します。ミニあんぱんもお楽しみに♪									
			ぶた丼 きゅうりの酢の物 やなせさん特製野菜スープ あんぱん	ぶた肉,油あげ,かつおぶし	牛にゅう,ちりめん,わかめ,こんぶ	にんじん,ねぎ,こまつな,いんげん	たまねぎ,しいたけ,きゅうり,もやし,だいこん,キャベツ,生しいたけ(菌床栽培、生),しょうが	米,しらたき,さとう,あんぱん(こしあん入り)		590	786	
26 月			★小学校:運動会代休 ★中学校:お楽しみ献立♪								612	816
27 火	かみかみの日		げんまい 玄米ごはん きびなごのみりん干し かみかみサラダ 肉団子スープ ばんかん	さきいか,肉だんご	牛にゅう,きびなご	にんじん,こまつな,ねぎ	きゅうり,ごぼう,コーン,かわちばんかん	米,げんまい,さとう,はるさめ	ごま油,ごま	524	698	
28 水			ごはん 筑前煮 キャベツの甘酢あえ かりぼり大豆	とり肉,ちくわ,かまぼこ,いりだいず	牛にゅう,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	米,こんにやく,さとう,くろざとう,かたくりこ	サラダ油	539	718	
29 木	こんにやくの日		ごはん ぶた肉の香草パン粉焼き こんにやくサラダ ほんだい根の炒め煮	ぶた肉,ツナ,油あげ	牛にゅう	にんじん,いんげん	キャベツ,きゅうり,ほしだいこん	米,パンこ,しらたき,さとう	ごま油	541	721	
30 金			タコライス マカロニスープ おかしな目玉焼き	ぶたミンチ,だいず,ベーコン	チーズ,牛にゅう,かんてん,コンデンスミルク	にんじん,ピーマン,こまつな,パセリ	たまねぎ,キャベツ,コーン,もやし,びわ 	米,むぎ,マカロニ,さとう	サラダ油	644	858	
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。										中学校	中学校	
5月の平均										577 Kcal	768 Kcal	