



# もいつけひょう

5月の給食目標

正しい食事の仕方を身に付けよう

月 げつ	火 か	水 すい	木 もく	金 きん
<p>&lt;食器の並べ方&gt;</p> <p>①おはしは手前 ②ごはんは左手前 ③汁物は右手前</p> <p>④おかずは真ん中 ⑤牛乳は右奥 ⑥デザートは左奥</p>				<p>1 &lt;こどもの日メニュー&gt;</p>
<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>ふいかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>7 &lt;朝ごはんこんだて&gt;</p> <p>トマトサラダ いちご ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>8</p> <p>フルーツポンチ チキンカレー コーンサラダ</p>
<p>11</p> <p>ピーマンのツナマヨあえ フリット かりぼりだいず ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>12 &lt;わしょくの日&gt;</p> <p>きゅうりもみ アジフライ こぼろ ごはん たいねこえんどうのいりもの</p>	<p>13</p> <p>レモンゼリー たまご オムライス まめまめサラダ</p>	<p>14</p> <p>ほろこめサラダ タンドリーチキン ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>15 *ヨーグルトの日</p> <p>かいそうサラダ ヨーグルト ガーリッククッキーパン ちゅうかスープ</p>
<p>18 &lt;ちょうかつの日&gt;</p> <p>マクドナルド とろあえ にまめ ひじきごはん とうもろこしのみそ汁</p>	<p>19 &lt;食育の日&gt; 高知の食材しらばいの日</p> <p>あさびな だいずとカツオ あびに えんどうごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>20 うんどうかい おうえん *運動会応援メニュー!</p> <p>ごまけんツ ソースカツ こうふくゼリー ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>21</p> <p>さかやまの こうろりパン * グリーンサラダ * れいもみかん ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>22 &lt;中1年生:リクエスト&gt;</p>
<p>25 *小学校:運動会代休 *中学校:お楽しみメニュー</p>	<p>26 *小学校:運動会予備日 &lt;かみかみの日&gt;</p> <p>かみかみ サラダ こぼろ きびだごのみりん のまじん ぼし けんまいごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>27</p> <p>あかしなほほたまご</p> <p>①ポイル ②カミ タコライス マカロニスープ</p>	<p>28 せかい りょうり 世界の料理 *スペイン*</p> <p>ミニチュロス スパニッシュ オムレツ ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>29 *こんにゃくの日</p> <p>こんにゃく のり かりんあげ フリット ごはん じゃがいものみそ汁</p>

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	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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂						
1	金		小学校:子どもの日献立♪ 中学校:遠足(お弁当)	557	-						
7	木	朝ごはん献立	★朝ごはんコンテスト★「朝ごはんコンテスト」に応募のあった献立の中からおすすめのものをご給食に取り入れています♪						543	724	
8	金		ごはん ほうれん草とチーズのふわとろエッグ トマトサラダ じゃがいものみそ汁 いちご(むぎ)ごはん チキンカレー コーンサラダ フルーツポンチ	たまご, ツナ, あつあげ, みそ	牛にゆう, チーズ, わかめ, にぼし	ほうれんそう, トマト, パセリ, にんじん, ねぎ	コーン, たまねぎ, いちご	米, さとう, じゃがいも	ごま油	543	724
11	月		ごはん 五目肉じゃが ピーマンのツナマヨあえ プチトマト かりぼり大豆	ふた肉, ツナ, いたり大豆	牛にゆう	にんじん, いんげん, ピーマン, ミニトマト	たまねぎ, もやし	米, じゃがいも, こんにゃく, さとう, くるぎとう, かたくりこ	サラダ油, マヨネーズ	593	791
12	火	わ食の日	ごはん アジフライ きゅうりもみ 筍とえんどうの煮物 こなつ	えんどう豆, さつまあげ, かつおぶし	牛にゆう, ちりめん, わかめ	にんじん	きゅうり, キャベツ, たけのこ, こなつ	米, さとう, こんにゃく	なたね油, ごま	544	725
13	水		オムライス 豆まめサラダ レモンゼリー	とり肉, たまご, 大豆, ひよこまめ, チキンハム	牛にゆう, アガー	にんじん, こまつな	セロリ, たまねぎ, マッシュルーム, えだまめ, きゅうり, コーン, レモン汁	米, さとう	バター, サラダ油	577	769
14	木		ごはん タンドリーチキン 春雨サラダ 野菜スープ	とり肉, チキンハム, ベーコン, とうふ	牛にゆう, ヨーグルト	にんじん, パセリ	たまねぎ, きゅうり, キャベツ	米, はるさめ, さとう	ごま油, ごま	592	789
15	金	ヨーグルトの日	ガーリックチャーハン 海藻サラダ 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	牛にゆう, 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, グリンピース, きゅうり, だいこん	米, さとう	サラダ油, ごま, ごま油	521	695
*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月平均(kcal)	587	783

## 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  
身に付けよう

お弁当の日		
	小学校	中学校
5月1日(金)	給食があります	お弁当(遠足)
5月25日(月)	運動会代休※	給食があります
5月26日(火)	お弁当(運動会予備日)※	給食があります

※運動会の代休及び予備日についての詳細は学校からのお知らせをご確認ください。



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	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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂						
18	腸活の日		ひじきごはん 土佐和え 豆乳みそ汁 煮豆 ヤクルト	ぶた肉,油あげ, ちくわ,かつおぶし, とうふ,とう にゅう,みそ,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	キャベツ,だいこ ん	米,さとう,こん にやく,じゃがい も		575	767
19	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。								
19	火		えんどうごはん 大豆とカツオの揚げがらめ 浅漬け じゃがいものそぼろ煮	えんどうまめ,か つお,だいず,か つおぶし,とりミ ンチ	牛にゅう,こんぶ	にんじん,いんげ ん	しょうが,キャベ ツ,はくさい,ゆず す,たけのこ	米,かたくりこ,さ とう,じゃがいも	なたね油,ごま,サ ラダ油	653	871
20	水		ごはん ソースカツ ごまキャベツ 肉団子スープ 紅白ゼリー(アセロラミルク)	ぶた肉,たまご, 肉だんご	牛にゅう,アガー	にんじん,こまつ な,ねぎ	キャベツ,りんご ジュース	米,こむぎこ,パ ンこ,さとう,はる さめ	なたね油,ごま,ご ま油	643	857
21	木		ごはん 魚の香草パン粉焼き グリーンサラダ コンソメスープ 冷凍みかん	しいら,ベーコン, とうふ	牛にゅう	こまつな,にんじ ん,ねぎ	きゅうり,キャベ ツ,もやし,たまね ぎ,みかん	米,パンこ	サラダ油,オリ ーブ油	506	675
22	金		★★★ 中学校1年生 リクエストメニュー ★★★						656	874	
25	月		★小学校:運動会代休 ★中学校:お楽しみ献立♪						594	792	
26	火		★ 26日(火) : 小学校は運動会 予備日 ⇒ お弁当が必要です!								
26	火		玄米ごはん きびなごのみりん干し かみかみサラダ 高野豆腐の卵とじ こなつ	さきいか,チキン ハム,たまご,ちく わ,こうやとうふ, 油あげ	牛にゅう,きびな ご,にぼし	にんじん,いんげ ん	きゅうり,ごぼう, コーン,たまね ぎ,しめじ,こなつ	米,玄米,さとう	ごま油,ごま	555	740
27	水		タコライス マカロニスープ おかしな生卵	牛ミンチ,ぶたミ ンチ,ベーコン	チーズ,牛にゅう, アガー	にんじん,ピーマ ン,赤ピーマン, パセリ	たまねぎ,キャベ ツ,コーン,りんご ジュース,びわ	米,麦,マカロニ, さとう	サラダ油	656	875
28	木		★世界の料理【スペイン】★ 世界の料理を給食で紹介! スペインではにんにくやオリーブオイルを使ったシンプルな料理が特徴です。								
28	木		ごはん スパニッシュオムレツ エンペドラッド(白いんげん豆のオムレツ) にんにくスープ ミニチュロス	たまご,チキンハ ム,いんげんま め,ひよこまめ, ベーコン	牛にゅう	ピーマン,にんじ ん,トマト,パセリ	たまねぎ,キャベ ツ,きゅうり,にん にく	米,じゃがいも,さ とう,フランスパ ン,チュロス	サラダ油,バター, オリーブ油,なた ね油	620	826
29	金		ごはん 豚肉のかりん揚げ こんにやくサラダ 干し大根の炒め煮 プチトマト	ぶた肉,ツナ,さ つまあげ,油あげ	牛にゅう	にんじん,いんげ ん,ミニトマト	キャベツ,きゅう り,干しだいこん	米,かたくりこ,さ とう,しらたき	なたね油,ごま油	581	774
*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月平均(kcal)	587	783	

今月の主な 大月町産の食材  
米・豚肉・鶏肉・魚(さば、しいら、きびなご等)・キャベツ・たまねぎ・きゅうり・じゃがいも  
にんじん・ねぎ・なす・ミニトマト・いちご・こなつ・牛乳(大月産の牛乳を含む)

