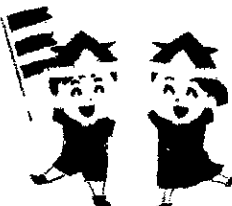


ねん
2024年

がつこんだてひょう
5月献立表

※ 材料の都合により、献立を
変更する場合があります。

はりま市しょうがうけいけんかい
播磨町教育委員会

月	火	水	木	金
5月の給食費について ◎1～5年生 21回 6,132円 ◎6年生 19回 5,548円 ※口座振替日:7/1(月)	がつこんだてひょう 5月平均栄養価 エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.4 g	1 ギョウにゅう ごはん たまねぎのみそしる とりにくのあまからに ほうれんそうのごまあえ かしわもち 柏の葉は子孫繁栄などの縁起物とされ、 柏餅を食べる風習が広がったそうです。	2 ギョウにゅう ごはん やさいのすましじる さばのみそに ごぼうサラダ さばに含まれるDHAには、血液をサラ サラにする効果が期待されています。	3 憲法記念日 
6 振替休日 	7 ギョウにゅう ごはん ピーフンスープ とりにくのからあげ すだちソースかけ キャベツとハムのかつおサラダ すだちは、ビタミンやカリウムを多く含 んでいる柑橘類の一種です。	8 ギョウにゅう ごはん わかめスープ チャプチェ むししゅうまい わかめには、骨や歯を丈夫にする役割のミ ネラルが多く含まれています。	9 ギョウにゅう ごはん(小) わふうカレーうどん だいこんとツナのサラダ みかんゼリー ツナは、一般的にマグロを使いますが、カ ツオを使う場合もあります。	10 ギョウにゅう むぎごはん じゃがいものみそしる いわしのかばやき きゅうりとわかめのすのもの きゅうりは、成分の約9割が水分ですが、 ビタミンやミネラルも多く含まれます。
13 ギョウにゅう ごはん みそワタンスープ とびうおいそべフライ えのきのおかかあえ とびうおは、海面近くを泳ぐ魚で、一般的 に100～200メートルほど飛ぶそうです。	14 ギョウにゅう バターパン コンソメスープ ぶたにくのケチャップいため カクテルゼリー ケチャップ炒めに入っているセロリは、ト マトの酸味をまろやかにしてくれます。	15 ギョウにゅう ごはん やまとに きりぼしだいこんのすのもの かつおふりかけ やまとに、大和煮に入っている高野豆腐は、豆腐を 冷凍し、乾燥させて作られます。	16 ギョウにゅう コッペパン ミネストローネ じゃがいものベーコンに ゆでそらまめ 今日の「ゆでそら豆」は、小学3年生がさ やむきをしてくれたものです。	17 ギョウにゅう ごはん ぶたじる かつおのごまふうみづけ グリーンアスパラガス アスパラガスは、茎の部分を食べる野菜 で、春から夏に収穫されます。
20 ギョウにゅう ひじきごはん すましじる ビーフコロッケ こまつなのごまあえ ひじきはミネラルが豊富で、カルシウムは 昆布の2倍も含まれています。	21 ギョウにゅう ごはん トック チンジャオロース かんこくのり トックの「ト」は餅、「ク」はスープで、 餅の入ったスープという意味があります。	22 ギョウにゅう ごはん だんごじる すきやきふう キャベツのゆかりあえ 今日のキャベツは、ゆかりの酸味でさっ ぱりした味に仕上げられています。	23 ギョウにゅう ミニコッペパン かりゅうどふうスパゲティ ハムカツ みかん(シロップづけ) かりゅうどふうスパゲティは、トマトとにんにく がきいた食欲をそそるメニューです。	24 ギョウにゅう わかめごはん うおそうめんじる がんとどきのふくめに きゅうりとツナのあえもの うおそうめんは、魚のすり身を麺のように 細長くしたものです。
27 ギョウにゅう ごはん はるさめスープ あげぎょうざ きゅうりのナムル ナムルとは、野菜をごま油などで和えた 料理のことで、韓国料理の一つです。	28 ギョウにゅう むぎごはん キーマカレー キャベツのサラダ ぼうチーズ チーズは、生乳を固めて水分を抜き、 発酵・熟成させて作られています。	29 ギョウにゅう ごはん みそおでん さけのしおやき ほうれんそうのおかかあえ 鮭は白身魚に分類されます。身が赤いのは 鮭のエビやカニの色素が関係しています。	30 ギョウにゅう コッペパン クリームシチュー フランクフルト ブロッコリー ブロッコリーに含まれるビタミンAは、鼻 やのどの粘膜を強くする役割があります。	31 ギョウにゅう ごはん けんちんじる ぶたにくのかりんあげ こまつなのしらすあえ かりん揚げは、かりんとうのような形の 豚肉を使うため、この名前がついています。

交付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水)	ごはん	きゅうにゅう	たまねぎのみそしる とりにくのおまからに ほうれんそうのごまあえ かしわもち	きゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく	こめ さんおんどう いりごま すりごま かしわもち	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう	655kcal 29.0g 14.9g
2(木)	ごはん	きゅうにゅう	やさしいのすましじる さほのみそに ごぼうサラダ	きゅうにゅう ふたにく かまぼこ さほ みそ	こめ さんおんどう オリーフあふら	ごまつな にんじん しょうが ごぼう とうもろこし	612kcal 29.4g 20.8g
7(火)	ごはん	きゅうにゅう	ビーフステーキ とりにくのおまからに きゃべツとひんのかつおサラダ	きゅうにゅう ふたにく とりにく チーズハム ききめこふ かつおふし	こめ じゃがいも ごまあふら さんおんどう オリーフあふら	たまねぎ にんじん えのきたけ にら すだちかしゅう じゃやべツ きゅうり とうもろこし	660kcal 27.9g 21.3g
8(水)	ごはん	きゅうにゅう	わかめスープ チヤアチエ むししゅうまい	きゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ふたにく ホーシェウマイ	こめ かつくりごまあふら さんおんどう	しょうが にんじん たまねぎ ヒーアソ	607kcal 24.8g 17.6g
9(木)	ごはん(み)	きゅうにゅう	わふうかんとうどん なにくとツナチのサラダ みかんせりー	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ まぐろあふらつけ	こめ うどん さんおんどう かたくりご ソエツクマオネース あかんせりー	にんじん たまねぎ はねぎ だいこん きゅうり	602kcal 29.2g 18.0g
10(金)	むぎごはん	きゅうにゅう	じゃがいものみそしる いわしのかいばやき きゅうりとわかめのすのもの	きゅうにゅう とうふ わかめ すまし	こめ むぎ なたねあふら さんおんどう じゃがいも	にんじん	644kcal 24.3g 22.1g
13(月)	ごはん	きゅうにゅう	みそコンタンステーキ とびうばいそペテライ えのきのおかゆあえ	きゅうにゅう ふたにく みそ とびうば かつおふし	こめ タンメン ごまあふら なたねあふら	たけのこ たまねぎ にんじん にら にんにく えのきたけ	618kcal 28.0g 19.4g
14(火)	バターパン	きゅうにゅう	コンタスー ぶたにくのケチャップいため カクテルせりー	きゅうにゅう ベーコン ふたにく	バターパン じゃがいも マカロニ オリーフあふら カクテルせりー	にんじん たまねぎ セロリー パセリ みかん	788kcal 29.4g 37.8g
15(水)	ごはん	きゅうにゅう	やまどに きりぼしだいこんのすのもの かつおぶらかけ	きゅうにゅう ふたにく さつまあげ こうやとうふ かつおぶらかけ	こめ じゃがいも さんおんどう	にんじん たまねぎ ごんにやく はねぎ きりぼしだいこん きゅうり カリカリうめ	609kcal 24.2g 16.2g
18(木)	コッペパン	きゅうにゅう	ミホストロネ じゅわいのペーコンに ゆでそばまめ	きゅうにゅう ベーコン ごなチーヌ	コッペパン マカロニ オリーフあふら じゃがいも さんおんどう	にんじん たまねぎ じゃやべツ パセリ みずにとろと そらまめ	691kcal 24.3g 21.4g
17(金)	ごはん	きゅうにゅう	ふたじろ かつおのごまふうつけ クリームアスハラガス	きゅうにゅう ふたにく とうふ みそ かつお	こめ なたねあふら ごまあふら さんおんどう かたくりご いりごま すりごま	だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが しょうが クリームアスハラガス	608kcal 32.6g 19.1g
20(月)	ひじきごはん	きゅうにゅう	すましじる ビーフコロック ごまつなのごまあえ	きゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ ぼんへん わかめ ビーフコロック	こめ さんおんどう オリーフあふら なたねあふら いりごま すりごま	にんじん ごんにやく ささかきごぼう むぎえたまめ みつば ごまつな	633kcal 25.0g 22.8g
21(火)	ごはん	きゅうにゅう	トック チンチンオローネ かんごのり	きゅうにゅう ふたにく かんごのり	こめ トック ごまあふら さんおんどう オリーフあふら	にんじん たまねぎ にら しろねき しょうが にんにく ビーアソ	603kcal 27.2g 17.4g
22(水)	ごはん	きゅうにゅう	たんごじろ すきやきふう じゃやべツのゆかりあえ	きゅうにゅう あぶらあげ みそ ふたにく あつあげ	こめ もち ふ さんおんどう オリーフあふら	たまねぎ にんじん はねぎ はくさい ごんにやく じゃやべツ ゆかり	614kcal 21.4g 18.2g
23(木)	ミニコッペパン	きゅうにゅう	かりゅうどうスエバチ ハムカツ みかん(シロップつけ)	きゅうにゅう とりにく ハムカツ	ミニコッペパン スバチ オリーフあふら なたねあふら	たまねぎ ほうれんし ヒーアソ にんにく みずにとろと みかん	747kcal 33.8g 24.5g
24(金)	わかめごはん	きゅうにゅう	うおそうめんじる かかんもどきのふくめに きゅうりとツナのおえもの	きゅうにゅう わかめ うおそうめん かかんもどき まぐろあふらつけ	こめ さんおんどう ごまあふら さんおんどう	にんじん ごまつな きゅうり	608kcal 24.6g 18.2g
27(月)	ごはん	きゅうにゅう	はるさめスー あげきょうざ きゅうりのナムル	きゅうにゅう やきふた にくきょうざ	こめ はるさめ なたねあふら ごまあふら さんおんどう	えのきたけ とうもろこし しろねき にんじん にら きゅうり	606kcal 19.1g 19.8g
28(火)	むぎごはん	きゅうにゅう	シーマカリー じゃやべツのサラダ ほうチーヌ	きゅうにゅう ふたにく だいず ほうチーヌ	こめ むぎ オリーフあふら ごめ じゃがいも さんおんどう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく むぎえたまめ みずにとろと トマトソース じゃやべツ とうもろこし	638kcal 29.5g 22.6g
29(水)	ごはん	きゅうにゅう	みそおでん さけのしおやき ほうれんそうのおかあえ	きゅうにゅう とりにく みそ あつあげ やきちくわ ごぼうてん かくきりにんふ さけ かつおふし	こめ じゃがいも さんおんどう	にんじん ごんにやく ほうれんそう	613kcal 34.7g 15.7g
30(木)	コッペパン	きゅうにゅう	クリームシチュー フランスフル フロココリー	きゅうにゅう とりにく ベーコン ごなチーヌ フランスフルビーシー	コッペパン じゃがいも オリーフあふら ごまきご バター	にんじん たまねぎ セロリー パセリ フロココリー	709kcal 29.6g 29.8g
31(金)	ごはん	きゅうにゅう	けんちんじる ふたにくのかりんあげ ごまつなしらすあえ	きゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ふたにく しらすまし	こめ ごめごめ なたねあふら さんおんどう いりごま	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しょうが しょうが ごまつな	705kcal 31.3g 26.0g

月平均栄養価 645 kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.3g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっていいる場合、できるだけ早く担任までお知らせください。