

# H27 5月 学校給食献立表

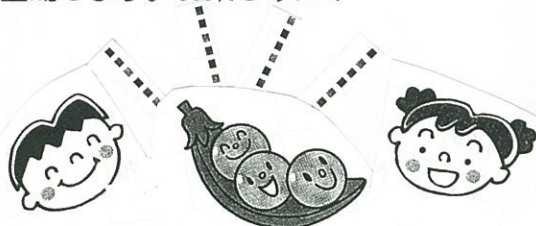
九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			おもになつやちからのもと になるもの(黄)	おもにからだのちやくに なるもの(赤)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(緑)	カロリー 小	カロリー 中
		しゅしよく	牛乳	ふくしよく・デザート					
1	金	ごはん		かつおのたつたあげ キャベツのこんぶあえ わかたけじる	かたくりこ あぶら ごはん	ぎゅうにゅう、かつお ちりめん、しおこんぶ わかめ、とうふ、かまぼこ	しょうが、にんにく、キャベツ たけのこ、ねぎ	619	764
7	木	コッペパン		エビグラタン コンソメスープ フライビーンズ	かたくりこ さとう、あぶら コッペパン	ぎゅうにゅう、エビグラタン ベーコン、だいず	アスパラガス、パセリ、セロリ にんにく、たまねぎ	681	794
8	金	ごはん		にくじゃがに ちくわのみそドレッシングあえ かしわもち	じゃがいも しらたき ごはん さとう、かしわもち	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、しょうが グリーンピース	757	940
11	月	むぎごはん		ぎゅうどん こまつなサラダ かたぬきチーズ	しらたき さとう むぎごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、ツナ、チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな	666	824
12	火	ナン		キーマカレー フルーツヨーグルト	さとう ナン	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー、クリーム ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、もも、みかん パインアップル、バナナ	619	708
13	水	えんどう ごはん		さわらのさいきょうやき そくせきづけ ぶたじる	さといも さとう ごはん	ぎゅうにゅう、さわら ぶたにく、あぶらあげ とうふ	きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ	687	831
14	木	げんりょう コッペパン		スパゲティミートソース スナップえんどう マヨネーズ、アシドミルク(小中)	スパゲティ マヨネーズ コッペパン	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく とりにく、クリーム アシドミルク	たまねぎ、にんじん、セロリ しょうが、マッシュルーム グリーンピース、スナップえんどう	739	890
15	金	ごはん		れんこんのはさみあげ とんかつソース、かいそうサラダ ごもくきんぴら	あぶら さとう ごはん こんにやく	ぎゅうにゅう、はさみあげ わかめ、ちりめん、いか ぎゅうにく、あぶらあげ	だいこん、きゅうり、にんじん ごぼう	788	948
18	月	ごはん		さばのみそに ゆかりあえ けんちんじる	こんにやく さといも ごはん	ぎゅうにゅう、さばのみそに あつあげ	キャベツ、ゆかり、だいこん ごぼう、にんじん、ねぎ	655	821
19	火	コッペパン		ホキのチリソースかけ もやしのカラフルサラダ わかめスープ	かたくりこ あぶら コッペパン さとう	ぎゅうにゅう、ホキ ハム、わかめ、とうふ	しょうが、もやし、コーン えだまめ、しいたけ	636	759
20	水	ごはん		とりにくのてりやき いそかあえ きりぼしだいこんのいりに	あぶら さとう ごはん	ぎゅうにゅう、とりにく かつおぶし、ひじき あぶらあげ、ぶたにく	しょうが、キャベツ、こまつな にんじん、きりぼしだいこん	690	854
21	木	コッペパン		ハムステーキ ツナサラダ ミネストローネ りんごジャム	さとう、ジャム マカロニ コッペパン じゃがいも	ぎゅうにゅう、ツナ ハムステーキ、ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、たまねぎ、セロリ、パセリ にんにく、いんげんまめ、トマト	666	761
22	金	むぎごはん		ピピンパ はるさめスープ	ごまあぶら ごま、さとう むぎごはん はるさめ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく	しょうが、にんじん、もやし ほうれんそう、ぜんまい たまねぎ、えのきたけ	586	718
25	月	ごはん		さけのしおやき いんげんのごまあえ ひじきのいりに	ごまあぶら すりごま、あぶら ごはん こんにやく	ぎゅうにゅう、さけ ちりめん、ひじき、だいず あぶらあげ、とりにく	いんげんまめ にんじん	644	794
26	火	こくとう パン		まぐろのバーベキューソース ちゅうかサラダ ミニトマト(小中2、幼1)	かたくりこ、あぶら こくとう パン ごま、ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう、まぐろ いか	にんにく、キャベツ、もやし きゅうり、にんじん ミニトマト	692	858
27	水	ごはん		じゃがいものそぼろに ばいにくあえ なっとう	じゃがいも さとう ごはん	ぎゅうにゅう、とりにく ちりめん、なっとう	たまねぎ、にんじん、しょうが グリーンピース、きゅうり キャベツ、うめ	706	873
28	木	まるカット パン		エビカツ、ポイルキャベツ とんかつソース チンゲンサイのスープ	あぶら まるカットパン	ぎゅうにゅう、エビカツ とうふ、もずく	キャベツ、チンゲンサイ しいたけ、にんじん、たまねぎ	648	706
29	金	なめし		とふのこのにもの チーズはんぺんフライ あまなつ	さとう、あぶら なめし	ぎゅうにゅう、とりにく チーズはんぺんフライ あぶらあげ、とふのこ	こまつな、はくさい、にんじん あまなつ	708	852

材料等の都合により献立内容が変更する場合があります。ご了承ください。  
\*おはしは毎日持ってきてください。

## こんだてだより

5月13日 ☆えんどうご飯☆  
前日に九度山小学校2年生のみなさんに  
さやむきをしてもらったえんどうが  
登場します。お楽しみに!



## 5月の目標 よい食事のしかたを身につけよう

- ・背すじをのぼし、姿勢をよくして食べましょう。
- ・正しい「箸」の持ち方を覚えましょう。
- ・ご飯やパン、牛乳、おかずを交互に食べましょう。



正しい「箸」の持ち方