

平成24年度 5月分
こんだてひょう



しょくひんめい

えいようか

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 主菜 副菜 その他 | あか からだをつくる | | | | | | みどり からだのちょうしをととのえる | | きいろ ねつやちからになる | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | | |
|----|----|------------------------|----|--|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|--|-------------------------------|----------------------|--------------------|------|---------------|--|--------------|-----------|----|--|
| | | | | | 1群 | | 2群 | | 3群 | | 4群 | | 5群 | | | | 6群 | |
| | | | | | 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・芋類 砂糖類 | 油脂 種実類 | | | | | | | | |
| 1 | 火 | 肉うどん こどもの日献立 | ○ | ちくわの磯辺揚げ 千草和え (中学のみ:小バターロール) | ふたにく あぶらあげ ちくわ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ほうれんそう | ねぎ だいこん しいたけ キャベツ きゅうり | めん さんおんとう はくりきこ | あぶら ごま | 659 | 27.9 | | | | | | |
| 2 | 水 | ちらし寿司 | ○ | さばの薬味ソースがけ 三つ葉のかき玉汁 かしわもち | さば たまご | ぎゅうにゅう | さやえんどう にんじん こまつな みつば | かんぴょう れんこん しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ | ごはん さんおんとう でんぷん もち | あぶら ごま | 730 | 29.8 | | | | | | |
| 3 | 木 | 憲法記念日 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 金 | みどりの日 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 月 | ごはん | ○ | ハンバーグみぞれソースかけ ごぼうサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 | ハンバーグ とうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん あかピーマン | だいこん ごぼう きゅうり ねぎ | ごはん さんおんとう | あぶら ドレッシング | 719 | 24.9 | | | | | | |
| 8 | 火 | パン 地場野菜の献立 | * | タンドリーチキン ベーコンポテト 五目スープ | とりにく ベーコンソーセージ うずらたまご | ジョア ヨーグルト | ピーマン にんじん | にんにく コーン たまねぎ キャベツ | パン さんおんとう じゃがいも | あぶら バター | 678 | 31.1 | | | | | | |
| 9 | 水 | ごはん | ○ | マーボなす 。○○ 明和町産 なす 春巻き オレンジ | ふたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが なす にんにく オレンジ | ごはん はんさめ さんおんとう でんぷん | あぶら ごま | 698 | 20.2 | | | | | | |
| 10 | 木 | ぐんまる | ○ | スパゲッティミートソース ハムピカタ フレンチサラダ(ド) | ふたにく たまご ハム | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり | パン スパゲッティ | あぶら ドレッシング | 721 | 26.4 | | | | | | |
| 11 | 金 | ごはん | ○ | 鮭の塩焼き 上州きんぴら すまし汁 | さけ とりにく はんぺん | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん みつば | ごぼう こんにやく しいたけ だいこん | ごはん ふ さんおんとう | あぶら ごま | 624 | 32.5 | | | | | | |
| 14 | 月 | 中華風混ぜごはん | ○ | シューマイ(小2個・中3個) 中華コーンスープ グレープフルーツ | ふたにく かに しゅうまい たまご たら | ぎゅうにゅう | ピーマン にんじん こまつな | もやし コーン しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ グレープフルーツ | ごはん でんぷん さんおんとう | あぶら ごま | 634 | 25.2 | | | | | | |
| 15 | 火 | チャンポンめ ん | ○ | 煮卵 大根サラダ(ド) (中学のみ:小アップルパン) | ふたにく いか なると たまご | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | はくさい もやし コーン だいこん きゅうり しいたけ キャベツ | ちゅうかめん さんおんとう | あぶら ごま ドレッシング | 654 | 29.9 | | | | | | |
| 16 | 水 | ごはん | ○ | あじフライ(ソ) じゃがいものそぼろ煮 きゅうり漬け | あじ ふたにく あおのり えだまめ | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ こんにやく しょうが きゅうり | ごはん じゃがいも さんおんとう でんぷん | あぶら | 720 | 26.1 | | | | | | |
| 17 | 木 | コッペパン チョコクリーム | ○ | 豆とペンネのミートソース煮 コーンサラダ(ド) キウイフルーツ | だいち ふたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン トマト | キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ たまねぎ にんにく | パン スパゲッティ | あぶら ドレッシング | 719 | 25.6 | | | | | | |
| 18 | 金 | 麦ごはん | ○ | ポークカレー わかめサラダ(ド) 福神漬け | ふたにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ | にんじん トマト | たまねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご だいこん きゅうり キャベツ | むぎごはん じゃがいも はちみつ | あぶら | 734 | 20.9 | | | | | | |
| 21 | 月 | ごはん | ○ | 八宝菜 パオズ(小2個 中3個) きゅうりの中華和え | ふたにく いか パオズ うずらたまご | ぎゅうにゅう | にんじん さやえんどう | キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが きゅうり | ごはん さんおんとう でんぷん | あぶら ごま | 686 | 30.0 | | | | | | |
| 22 | 火 | ツイスト ロールパン | ○ | オムレツミグラスソース コーンシチュー イタリアンサラダ(ド) | たまご とりにく | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん あかピーマン | オレンジ しめじ りんご キャベツ きゅうり たまねぎ コーン | パン じゃがいも | あぶら ドレッシング | 721 | 26.2 | | | | | | |
| 23 | 水 | ごはん | ○ | さんまの蒲焼き 舟きゅうり 肉団子のスープ 青りんごゼリー | さんま とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん | きゅうり キャベツ しいたけ ねぎ コーン | ごはん でんぷん さんおんとう はんさめ | あぶら | 722 | 23.0 | | | | | | |
| 24 | 木 | ロールパン | ○ | 焼きそば いかバーグ 大根サラダ(ド) | ふたにく いか たら たこ | ぎゅうにゅう | にんじん ブロccoli | キャベツ もやし きゅうり たまねぎ | パン ちゅうかめん | あぶら ごま ドレッシング | 654 | 26.9 | | | | | | |
| 25 | 金 | 麦ごはん | ○ | ハッシュドポーク カラフルサラダ(ド) メロン | ふたにく | ぎゅうにゅう こなチーズ | にんじん トマト あかピーマン きピーマン | たまねぎ グリンピース しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり メロン | むぎごはん | あぶら ドレッシング | 721 | 23.3 | | | | | | |
| 28 | 月 | わかめごはん | ○ | 若鶏バーベキューソースかけ 海藻サラダ(ド) ニラワンタン | とりにく ふたにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト かいそう | トマト にんじん にら | りんご きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しいたけ コーン | ごはん でんぷん さんおんとう ワンタンのかわ | あぶら | 701 | 29.3 | | | | | | |
| 29 | 火 | はちみつパン | ○ | 和風スパゲッティ 味付き肉団子(小2個 中3個) グリーンサラダ(ド) | ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン ブロccoli | キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり | パン スパゲッティ | あぶら バター ドレッシング | 635 | 24.2 | | | | | | |
| 30 | 水 | ごはん | ○ | さばの塩焼き 切干大根の煮物 なめこ汁 | さば ちくわ あぶらあげ とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん さやえんどう | だいこん しいたけ なめこ ねぎ | ごはん さんおんとう | あぶら | 661 | 29.1 | | | | | | |
| 31 | 木 | 菜めし | ○ | 千草焼き 肉じゃが 香味漬け | ふたにく たまご | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげ | たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり だいこん | ごはん じゃがいも さんおんとう | ごま | 667 | 23.4 | | | | | | |

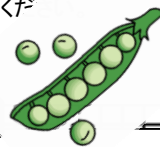
献立は、材料の発注によって変更する場合があります。おはしは、毎日必ず洗って持ってきてくだ
 (ド)→ポトルドレッシング (ソ)→ソース *→ジョア

5月の口座振替日は、5月15日(火)です。
 預金残高を確認してください。



小学校
 中学校

初夏の香り 『グリーンピース』



グリーンピースは、えんどうが未熟なときにさやをむいて、やわらかい豆をとったものです。冷凍や缶詰があるので1年中見かける食べ物ですが、生の物が出回るのはこの春から初夏にかけての時期だけです。生のものは、香りが良く、ほのかに甘みがあるのが特徴です。グリーンピースにはビタミンが多く含まれ、体の調子を整えてくれるはたらきがあります。ビタミンAは特に多く、目の働きや免疫力アップに効果があります。この旬の時期ならではのものなので、ぜひ味わって見て下さいね。