

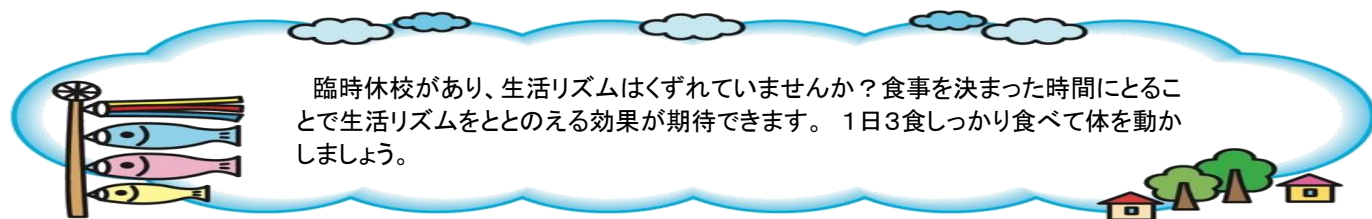
# 5月の献立カレンダー

2020年5月11日  
五泉市立村松桜中学校

※献立は都合により変更させていただく場合があります。ご了承ください。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
18月	ごはん			米	846 kcal			
	牛乳		牛乳					
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 大豆	にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにやく 三温糖	米ぬか油	31.6 g		
	はりはり漬け		こんぶ	にんじん 切干しだいこん きゅうり	三温糖 白いりごま	28.4 g		
	ごまキムチ汁	豚肉 生揚げ みそ	にんじん	ごぼう はくさい 長ねぎ	練りごま さといも 白すりごま	2.7 g		
<b>毎月19日は食育の日 五泉市統一献立「うんめえ給食」です。</b>								
19火	若菜ごはん		広島菜	米	814 kcal			
	牛乳		牛乳					
	五泉のいずみちゃん コロッケ			玉ねぎ じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 米粉	米ぬか油	26.9 g		
	にらと高野豆腐の みそ汁	鶏肉 高野豆腐 大豆 みそ	にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ		22.5 g		
	ひじきと大豆の サラダ	青大豆 ツナ	干ひじき	アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし	三温糖 米ぬか油	2.4 g	
	アセロラゼリー			アセロラ	さとう でん粉			
20水	ごはん			米	797 kcal			
	牛乳		牛乳					
	海苔の佃煮		のり		さとう	40.7 g		
	鶏肉のごま照り焼き	鶏肉			さとう	ごま	21.5 g	
	厚揚げと豚肉の 炒めもの	鶏肉 生揚げ みそ	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう 玉ねぎ	三温糖	米ぬか油	1.9 g	
	キャベツの きなこみそ汁	豚肉 みそ きな粉	にんじん	キャベツ 長ねぎ	さといも			
21木	ポークカレー	豚肉 大豆	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも	米ぬか油 カレールウ 米粉カレールウ	884 kcal	
	牛乳		牛乳					
	ツナサラダ	ツナ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	米ぬか油	26.2 g	
	福神漬け		にんじん	だいこん なす すいか れんこん しょうが	さとう	ごま	22.4 g	
						2.9 g		
22金	中華風まぜごはん	豚肉	にんじん	しょうが しいたけ たけのこ	米 三温糖	米ぬか油	816 kcal	
	牛乳		牛乳					
	揚げ米粉餃子	豚肉	にら	キャベツ しょうが 大豆	米粉 でん粉 さとう	米ぬか油	24.7 g	
	もやしと茎わかめの サラダ	ツナ	くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま油	27.9 g
	はるさめスープ	ベーコン なると	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ にんにく メンマ キャベツ	はるさめ	ごま油	3.4 g	
	豆乳プリン	豆乳			さとう	油		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
25月	ごはん			米	745 kcal		
	牛乳	牛乳					
	かつおのフライ	かつお		パン粉 小麦粉	31.4 g		
	こまつなの磯香あえ	きざみのり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	14.9 g		
26火	じゃがいものうま煮	鶏肉 みそ	にんじん	玉ねぎ ごぼう しいたけ	じゃがいも こんにゃく 三温糖	1.9 g	
	ツナそぼろ丼	鶏肉 ツナ	にんじん	しょうが えだまめ	米 麦 三温糖	823 kcal	
	牛乳	牛乳					
	カレーもやし		にんじん こまつな	もやし		32.1 g	
27水	揚げ出し豆腐の みそだれかけ	みそ			三温糖 でん粉	22.8 g	
	浅づけ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	22.0 g	
	豚汁	豚肉 みそ 生揚げ	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ	じゃがいも	1.3 g	
	こぎつねごはん	豚ひき肉 油揚 げ	にんじん さやえんどう		米 三温糖	803 kcal	
28木	牛乳	牛乳					
	いわしのオレンジ煮	いわし		オレンジ	さとう	35.2 g	
	和風ツナキャベツ サラダ	ツナ かつおぶし	ブロッコリー にんじん	キャベツ		24.1 g	
	沢煮椀	豚肉	にんじん さやえんどう	たけのこ しめじ ごぼう 長ねぎ	はるさめ	3.1 g	
29金	牛乳 セルフコーヒー	牛乳			さとう	829 kcal	
	ごはん				米	27.8 g	
	アジの 薬味ソースかけ	あじ		しょうが 長ねぎ	三温糖 パン粉 小麦粉	21.1 g	
	ひじきの炒め煮	打ち豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 三温糖	2.3 g
	わかめのみそ汁	みそ 生揚げ	わかめ		えのきたけ 玉ねぎ	じゃがいも	



臨時休校があり、生活リズムはくずれていませんか？食事を決まった時間にとること  
で生活リズムをととのえる効果が期待できます。1日3食しっかり食べて体を動か  
しましょう。

今月の地場産野菜は『さといも』です。給食で毎日いただいているお米も五泉市産のものを使用しています。味わっていただきましょう。

- ・わかめ、ひじき、のりなどの海藻はエビ、カニの生息域で採取されています。
- ・片口いわし、しらすなどの小魚はエビ、カニが混ざる漁法で採取されています。
- ・あさりにカニが共生している可能性があります。