

5月分予定こんだて表

B:西小・黒岩小・小野小
富中・東中・西中・北中・南中

富岡市学校給食センター

平成23年度

給食日数19日

| 日 曜 | こんだてめい | | | あか 体をつくるもとになる | | みどり 体の調子をととのえる | | さいろ 熱や力のもとになる | | エネルギー (キロカロリー) | |
|-----|-----------------------------|----|--|--|----------------------|------------------------|---|------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 カロテン | 4群 ビタミンC | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | |
| 2月 | ごはん ふりかけ 柏餅 | 牛乳 | さけの西京焼き しそ香味漬け すまし汁 | さけ、豆腐 はんぺん | 牛乳 | にんじん こまつな | キャベツ、きゅうり しその実、ねぎ | 米 柏餅 | | 642 721 910 | |
| 6金 | ごはん パックソース 味付けのり | 牛乳 | ささみチーズフライ 野菜のナムル 中華スープ | 鶏肉、豆腐 | 牛乳 チーズ のり | にんじん にら | きゅうり、キャベツ たまねぎ、コーン | 米 | ごま油、油 ごま さとう | 535 623 813 | |
| 9月 | ごはん フルーツ杏仁 こめっこぱん | 牛乳 | ぎょうざ キムチ マーボー豆腐 | 妙義小学校のみなさんのリクエストメニューです。 | | | | | | | 587 685 941 |
| 10火 | | 牛乳 | チーズオムレツ ポークビーンズ みしょうかん | オムレツ、大豆、豚肉 | 牛乳 チーズ スキムミルク | にんじん トマト | たまねぎ みしょうかん | パン じゃがいも | 油 | 557 694 901 | |
| 11水 | ごはん しそ味ひじき | 牛乳 | ハンバーグおろしソース かみかみあえ 中華風なめこスープ | ハンバーグ、さきいか なると、卵 | 牛乳 ひじき | にんじん にら | だいこん、たまねぎ きゅうり、なめこ | 米 さとう | さとう ごま ごま油 | 594 686 924 | |
| 12木 | パーカーハウス パックソース ドレッシング | 牛乳 | えびカツ 大根サラダ ラビオリスープ | えびカツ、ラビオリ | 牛乳 | にんじん パセリ | だいこん、きゅうり コーン、キャベツ たまねぎ | パン じゃがいも | 油 | 576 696 887 | |
| 13金 | ごはん ふりかけ | 牛乳 | さばの照り煮 いんげんのごまあえ こしね汁 | <学校給食富岡の日> 富岡市でとれた食材、「米」「いんげん」「生しいたけ」を使用した給食です。 | | | | | | | 585 683 880 |
| 16月 | ごはん のり佃煮 ㊤ヨーグルト | 牛乳 | かにしゅうまい はるさめサラダ チゲ汁 | かにしゅうまい、豆腐 豚肉 | 牛乳 ㊤ヨーグルト のり | にんじん にら | もやし、キャベツ、きゅうり ごぼう、だいこん、 はくさい、たまねぎ | 米 はるさめ さとう | ごま油 | 542 637 895 | |
| 17火 | パックラメン ミルメーク | 牛乳 | 春巻き ラー油漬け しょうゆラーメンの汁 | 春巻き、豚肉 | 牛乳 | にんじん にら | きゅうり、キャベツ もやし、たまねぎ メンマ、コーン | ラーメン さとう ミルメーク | ごま油 ラー油 | 572 662 895 | |
| 18水 | ごはん マヨネーズ アーモンド小魚 | 牛乳 | とりそぼろ マヨネーズあえ かきたま汁 | 鶏肉、卵 | 牛乳 | にんじん こまつな | もやし、しめじ、ねぎ | 米 でんぶん さとう じゃがいも | ごま油 マヨネーズ アーモンド | 560 664 882 | |
| 19木 | おたのしみこんだて | | | ヒント 今日はスパゲティ、コッペパン、いちごジャム、牛乳、 シーザーサラダ、ドレッシングの献立です。 | | | | | | | 584 733 962 |
| 20金 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー 野菜のマリネ 福神漬け | 豚肉 | 牛乳 スキムミルク 粉チーズ | にんじん | たまねぎ、キャベツ きゅうり、コーン 福神漬け | 米、麦 じゃがいも ゼリー | 油 | 534 659 894 | |
| 23月 | 菜飯 | 牛乳 | ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 | ほっけ、油揚げ、豆腐 | 牛乳 昆布 | にんじん | 切干大根、こんにゃく たまねぎ | 米 さとう じゃがいも | 油 | 520 616 820 | |
| 24火 | パンズパン ワインゼリー 幼りんごゼリー | 牛乳 | 鶏のから揚げ ごぼうサラダ 春キャベツスープ | 高田小学校のみなさんのリクエストメニューです。 | | | | | | | 629 686 919 |
| 25水 | ごはん | 牛乳 | さわらの照り焼き 浅漬け 筑前煮 | さわら、鶏肉 さつま揚げ | 牛乳 | にんじん | かぶ、きゅうり れんこん、たけのこ こんにゃく、生しいたけ | 米 さといも さとう | 油 | 546 644 848 | |
| 26木 | 背割りパン ドレッシング | 牛乳 | フランクフルトケチャップソース アスパラサラダ かぼちゃのポタージュ | フランクフルト、豚肉 | 牛乳 スキムミルク | アスパラガス にんじん かぼちゃ | キャベツ、たまねぎ | パン さとう じゃがいも | 油 | 591 720 917 | |
| 27金 | ごはん ゼリー | 牛乳 | ひじき入り厚焼卵 五目ごはんの具 つみれ汁 | 卵、鶏肉、ちくわ 油揚げ、鶏つみれ 豆腐 | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな | ごぼう、干しいたけ こんにゃく、たまねぎ えのきたけ | 米 さとう | 油 | 550 647 851 | |
| 30月 | ゆかりごはん | 牛乳 | いわしのみぞれ煮 アーモンドあえ じゃがいものみそ汁 | いわし、豆腐 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | 赤しそ、キャベツ もやし、たまねぎ | 米 じゃがいも さとう | アーモンド | 530 624 822 | |
| 31火 | 黒パン ドレッシング ㊤やきえび | 牛乳 | 肉だんご ポイルサラダ コーンシチュー | 肉だんご、豚肉 ㊤えび | 牛乳 スキムミルク | にんじん | キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン | パン じゃがいも | 油 | 510 698 924 | |

材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

印は、地元でとれた食材です。



5月5日は子供の日です。この日は端午の節句とも言います。端午とはもともとは月の初めという意味で、5月に限ったものではありませんでした。しかし、端午の午と数字の五の音が同じなので、毎月5日を指すようになり、やがて5月5日になったと伝えられています。

