























5月分 予定こんだてひょう

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 #664-(kcal) たんぱく質(g)	
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの		
2(火)		5月5日は端午(たんご)の節句です。『こどもの日』という名称で親しまれています。端午の節句は、奈良時代に中国から伝わった風習で、男の子の健やかな成長を願う日として定着しました。男の子のいる家では鯉のぼりを上げたり、かぶとを飾ったりします。柏もちに使われている柏の葉には、『新芽が出るまで古い葉が落ちない』という特性があり、子孫繁栄を祈って食べられるようになりました。					638
		ちゅうかふうたきこみごはん	ぶたにく	こめ おぎ さとう あぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ	23.3	
		きびなごのカリカリフライ	きびなご	あぶら さとう でんぶん こむぎこ	しょうが		
		やさいのしょうがじょうゆあえ			キャベツ こまつな もやし しょうが		
		かしわもち	かしわもち				
8(月)		チキンピラフ	とりにく	こめ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	595	
		ホキのバーベキューソース	ホキ	でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト りんご	27.9	
		コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ ホールコーン きゅうり たまねぎ		
9(火)		むぎごはん		こめ おぎ		623	
		なまあげのすきに	ぶたにく なまあげ	さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん たまねぎ	26.0	
		いそかあえ	のり		こまつな もやし		
10(水)		ごはん		こめ		578	
		さいのくにキャベツメンチカツ	さいのくにキャベツメンチカツ	あぶら		18.1	
		わかたけじる	わかめ	ふ	たまねぎ たけのこ こまつな		
		しおこんぶあえ	こんぶ	あぶら	きゅうり キャベツ かぶ		
11(木)		さきたまライスボール		さきたまライスボール		682	
		ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	31.6	
		ツナマヨサラダ	ツナ	たまごふししょうマヨネーズ あぶら	キャベツ きゅうり		
12(金)		～山口県郷土料理～ チキンチキンごぼうは、山口県のソウルフードです。発祥は1995年頃で、学校給食がきっかけで全国に広まったと言われています。でんぶんを付けた一口サイズの鶏肉とごぼうを油で揚げ、甘辛いたれを絡めて作ります。ごはんが進む味付けです。					636
		いわつきくさんのごはん		こめ		26.7	
		チキンチキンごぼう	とりにく	でんぶん あぶら さとう	ごぼう えだまめ		
		のっぺいじる	ちくわ	じゃがいも こんにゃく でんぶん	ねぎ だいこん にんじん ほししいたけ		
15(月)		きんぴらごはん	とりにく	こめ さとう あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ	596	
		さわらのしろしょうゆたつたあげ	さわらのしろしょうゆたつたあげ	あぶら		26.6	
		みそけんちんじる	とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん こまつな ねぎ		
16(火)		ソイどん(むぎごはん)	だいず ぶたにく	こめ おぎ さとう あぶら	ピーマン	614	
		しおワントンスープ	とりにく	あぶら ワンタン	しょうが にんじん ねぎ もやし	24.6	
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
17(水)		わかめうどん(じごなうどん)	とりにく かまぼこ わかめ	じごなうどん さとう	にんじん ねぎ ほししいたけ	586	
		あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら		22.4	
		ごまずあえ		ごま さとう	こまつな キャベツ もやし		

18(木)		ツイストパン		ツイストパン		621
		しろはなまめのシチュー	とりにく ペーコン チーズ きゅうにゅう	じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース しろはなまめ	
19(金)		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	23.5
		いわずきくさんのごはん		こめ		
22(月)		じゃがいもとなまあげのカレーしょうゆに	ぶたにく なまあげ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん	577
		ごしきあえ		さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン	
22(月)		むぎごはん		こめ おぎ		597
		ツナだいず	ツナ だいず	さとう	しょうが	
23(火)		おやこに	たまご とりにく	さとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	29.6
		おかかあえ		さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ	
23(火)		<p>新たまねぎは、春にとれる早どりたまねぎの総称です。通常、たまねぎは収穫後1か月ほど乾燥させますが、新たまねぎは乾燥させずに出荷されるため、通常のたまねぎに比べてみずみずしく、辛味が少なく感じられます。給食では、白身魚のホキを油で揚げ、新たまねぎを使ったソースをかけて提供します。また、あさりは春と秋が旬の二枚貝です。カルシウムやカリウム、亜鉛や鉄などのミネラルや、コハク酸という美味成分も含まれています。給食では、旬のあさりをみそ汁にします。</p>				633
		こぎつねごはん	あぶらあげ	こめ さとう	にんじん	
		ホキのしんたまねぎソース	ホキ	でんぶん あぶら さとう	にんにく たまねぎ	
24(水)		あさりのみそしる	あさり わかめ みそ		たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	26.8
		<p>揚げパンは、西原小の人気メニューの一つです。パンを油で揚げすぎるとパンが油を吸ってべちゃべちゃした食感になってしまうので、短時間でさっと揚げるのがポイントです。味付けは様々なものがありますが、今回は、ココアと砂糖をまぶして作ります！</p>				
		ココアあげパン		こどもパン あぶら さとう		
24(水)		ポトフ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	20.0
		こんにやくサラダ		こんにやく あぶら さとう	キャベツ きゅうり	
		いわずきくさんのごはん		こめ		
25(木)		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	585
		はるさめサラダ		はるさめ あぶら さとう	きゅうり にんじん こまつな	
		5年生：管弦楽鑑賞教室のため、給食はありません。				
26(金)		むぎごはん		こめ おぎ		614
		チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら パター こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン	
30(火)		カラフルポークどん(むぎごはん)	ぶたにく	こめ おぎ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ビーマン えだまめ たけのこ にんじん	559
		こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう あぶら	こまつな きゅうり ホールコーン	
		れいとうみかん			みかん	
31(水)		<p>🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 西原小 開校記念日 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉</p>				708
		カントンめん(ちゅうかめん)	いか ぶたにく なると	ちゅうかめん あぶら でんぶん	しょうが キャベツ ねぎ にんじん きくらげ	
		はるまき		はるまき あぶら		
		ちゅうかあえ		あぶら さとう	にんじん もやし きゅうり だいこん	
31(水)		おいわいクレープ		おいわいクレープ		29.5

献立は、都合により変更することがあります。



基準値		平均栄養量
エネルギー (kcal)	650	613
たんぱく質 (g)	21~32	24.8