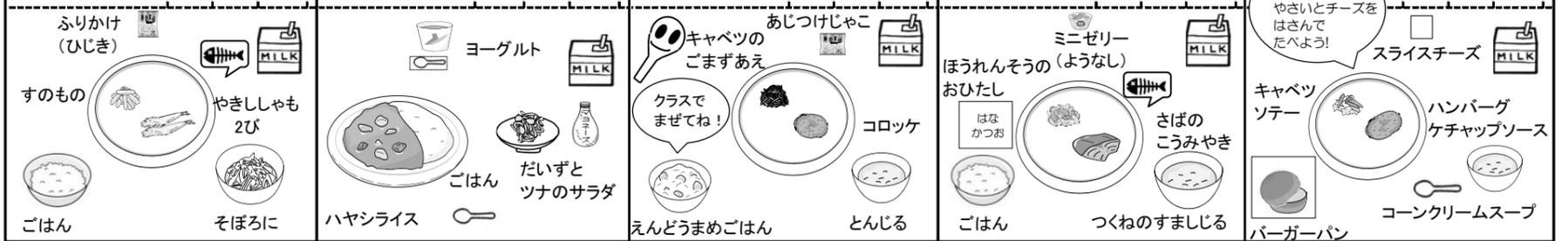


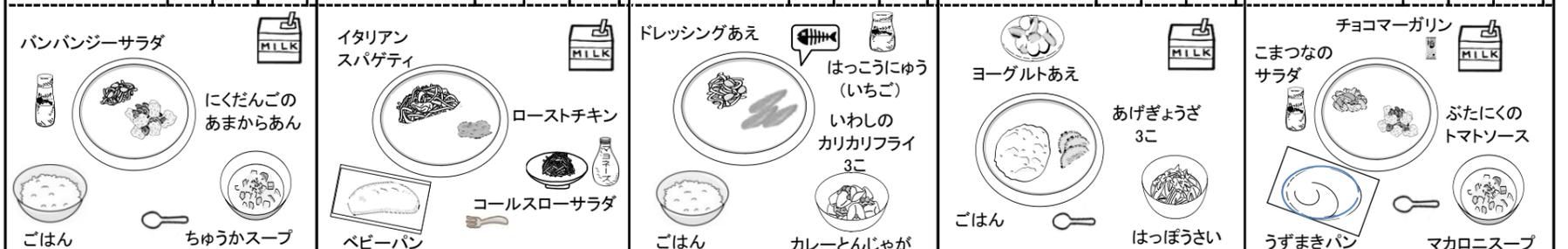
<p>1(月)</p> <p>創立記念日</p>	<p>2(火) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ごもくじる かつおのあまからあんかけ</p> <p>ぶたにく 15 (あ) かつお 40 (あ)</p> <p>とうふ 20 (あ) (かくぎり)</p> <p>ごぼう 10 (み) でんぶん 8 (き)</p> <p>にんじん 10 (み) あげあぶら 4 (き)</p> <p>こまつな 10 (み) こいくちしょうゆ 3.2</p> <p>えのきたけ 10 (み) さとう 2 (き)</p> <p>けずりぶし 2 (き) しょうが 0.5 (み)</p> <p>だしこんぶ 0.3 (き) でんぶん 0.3 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>みりん 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>こどものひデザート</p> <p>さんしよくゼリー 1 (き)</p> <p>ぴりからきゅうり</p> <p>きゅうり 30 (み)</p> <p>しろごま 0.5 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.4</p> <p>す 0.5</p> <p>さとう 0.3 (き)</p> <p>トウバンジャン 0.05</p> <p>ごまあぶら 0.2 (き)</p> <p>818 35.7 21.0</p>	<p>3(水)</p> <p>けんぼうきねんび</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4(木)</p> <p>みどりの日</p>	<p>5(金)</p> <p>こどもの日</p>
--------------------------	--	--	--------------------------	--------------------------



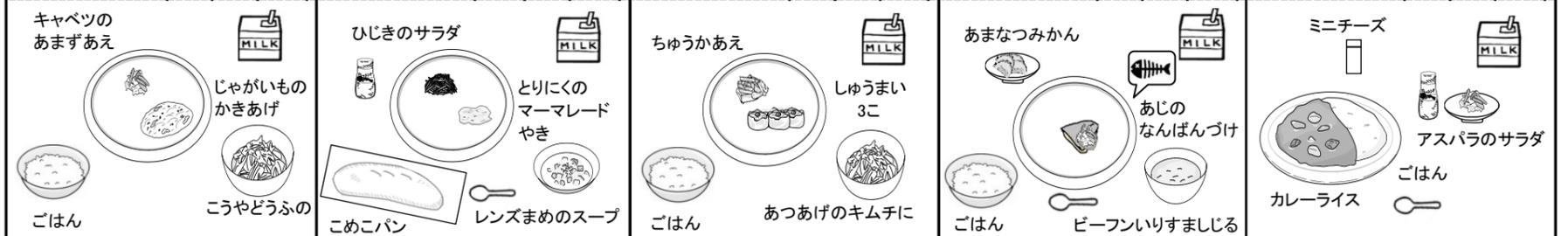
<p>8(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>そばろに やししやも</p> <p>ぎゅうミンチ 20 (あ) ししやも 2び (あ)</p> <p>ひらてん 10 (あ)</p> <p>じゃがいも 60 (き)</p> <p>たまねぎ 40 (み)</p> <p>にんじん 20 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>うすくちしょうゆ 1</p> <p>さとう 1.5 (き)</p> <p>みりん 1</p> <p>すのもの</p> <p>ささみフレーク 10 (あ)</p> <p>ほしわかめ 0.2 (あ)</p> <p>きゅうり 25 (み)</p> <p>す 1.6</p> <p>さとう 1 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>みりん 0.4</p> <p>ふりかけ</p> <p>ふりかけ 1ふくら (ひじき)</p> <p>756 35.6 18.8</p>	<p>9(火) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス だいずとツナのサラダ</p> <p>ぶたにく 30 (あ) ツナ 5 (あ)</p> <p>じゃがいも 30 (き) だいず 3 (あ)</p> <p>たまねぎ 60 (み) こいくちしょうゆ 0.9</p> <p>にんにく 20 (み) さとう 0.5 (き)</p> <p>にんにく 0.1 (み) みりん 0.3</p> <p>とりがらすープ 2</p> <p>ポークパイオン 1.5 きゅうり 10 (み)</p> <p>トマトケチャップ 5 にんじん 5 (み)</p> <p>トマトピューレ 4 (み) マヨネーズ クラス1ぼん (き)</p> <p>ウスターソース 0.5</p> <p>のうこうソース 0.5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>しお 0.05</p> <p>こしよ 0.03</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>こめこハヤシルウ① 8 (き)</p> <p>こめこハヤシルウ② 7 (き)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ヨーグルト 1 (あ)</p> <p>886 33.2 24.3</p>	<p>10(水) ぎゅうにゅう</p> <p>とんじる えんどうまめごはん</p> <p>ぶたにく 20 (あ) こめ 65 (き)</p> <p>あぶらあげ 5 (あ) しお 0.5</p> <p>だいこん 20 (み) りょうりしゆ 2</p> <p>にんじん 10 (み) うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>ごぼう 10 (み) えんどうまめ 15 (み)</p> <p>あおねぎ 5 (み)</p> <p>つきこんやく 10</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>トマトケチャップ 2</p> <p>あかみそ 7 (あ)</p> <p>しろみそ 2 (あ)</p> <p>コロッケ</p> <p>コロッケ 1 (き)</p> <p>あげあぶら 3.5 (き)</p> <p>キャベツの ごまずあえ</p> <p>あじつけじゃこ</p> <p>あじつけじゃこ 1 (あ)</p> <p>ローズハム 5 (あ)</p> <p>キャベツ 20 (み)</p> <p>こまつな 3 (み)</p> <p>すりごま 0.5 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>さとう 1 (き)</p> <p>す 0.8</p> <p>739 31.8 17.4</p>	<p>11(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>つねの すましじる</p> <p>とりにつね 20 (あ) さば 1きれ (あ)</p> <p>とうふ 10 (あ) こいくちしょうゆ 3</p> <p>たまねぎ 20 (み) さとう 2 (き)</p> <p>こまつな 10 (み) ゆずかじゅう 0.5 (み)</p> <p>えのきたけ 10 (み) す 1</p> <p>にんじん 10 (み) でんぶん 0.2 (き)</p> <p>にんじん 2</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>だしこんぶ 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>みりん 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>ほうれんそうの おひたし</p> <p>ほうれんそう 30 (み)</p> <p>もやし 10 (み)</p> <p>けずりぶし 0.5</p> <p>だしこんぶ 0.08</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>みりん 1</p> <p>はなかつお クラス1ふくら (あ)</p> <p>ミニゼリー</p> <p>ミニゼリー 1 (き)</p> <p>(ようなし)</p> <p>779 37.0 25.0</p>	<p>12(金) バーガーパン ぎゅうにゅう</p> <p>コーンクリーム ハンバーグ</p> <p>スープ ケチャップソース</p> <p>ベーコン 10 (あ) ハンバーグ 1 (あ)</p> <p>クリームコーン 40 (み) トマトケチャップ 4.5</p> <p>たまねぎ 30 (み) さとう 0.7 (き)</p> <p>じゃがいも 20 (き) ウスターソース 0.7</p> <p>にんじん 10 (み) のうこうソース 0.7</p> <p>ホールコーン 5 (み) でんぶん 0.2</p> <p>パセリ 0.2 (あ)</p> <p>だっしふんにゅう 2 (あ)</p> <p>ぎゅうにゅう 20 (あ)</p> <p>とりがらすープ 2</p> <p>ポークパイオン 3</p> <p>バター 3 (き)</p> <p>こむぎこ 3 (き)</p> <p>あぶら 0.5 (き)</p> <p>しろワイン 1</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしよ 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>キャベツソテー</p> <p>キャベツ 20 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>あぶら 0.1 (き)</p> <p>カレーこ 0.07</p> <p>クミン 0.01</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしよ 0.01</p> <p>スライスチーズ</p> <p>スライスチーズ 1まい (あ)</p> <p>879 42.4 32.3</p>
---	---	---	---	---



<p>15(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかスープ にくだんごのあまからあん</p> <p>ぶたにく 10 (あ) ミートボール 40 (あ)</p> <p>はるさめ 5 (き) でんぶん 8.3 (き)</p> <p>こまつな 10 (み) あげあぶら 2 (き)</p> <p>たまねぎ 20 (み) こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>にんじん 10 (み) さとう 1.2 (き)</p> <p>はくさいキムチ 5 (み) みりん 0.5</p> <p>しょうが 0.2 (み)</p> <p>とりがらすープ 2</p> <p>しょうが 0.2 (み)</p> <p>ポークパイオン 2</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしよ 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>バンバンジー サラダ</p> <p>ささみフレーク 10 (あ)</p> <p>もやし 25 (み)</p> <p>きゅうり 10 (み)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (き)</p> <p>(ごま)</p> <p>773 30.6 20.3</p>	<p>16(火) ベビーパン ぎゅうにゅう</p> <p>イタリアン スパゲティ</p> <p>ウイナ 15 (あ) とりにく 1きれ (あ)</p> <p>スパゲティ 30 (き) しょうが 0.1 (み)</p> <p>(ハーフ) りょうりしゆ 2</p> <p>さとう 1.2 (き)</p> <p>たまねぎ 45 (み) こいくちしょうゆ 3.2</p> <p>にんじん 15 (み) みりん 1</p> <p>ピーマン 7 (み)</p> <p>しめじ 3 (み)</p> <p>しるワイン 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしよ 0.02</p> <p>トマトケチャップ 15</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>トマトピューレ 5 (み) ホールコーン 5 (み)</p> <p>ウスターソース 3 マヨネーズ クラス1ぼん (き)</p> <p>ローストチキン</p> <p>コールスロー サラダ</p> <p>キャベツ 30 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>ホールコーン 5 (み)</p> <p>マヨネーズ クラス1ぼん (き)</p> <p>793 34.5 32.5</p>	<p>17(水) ごはん</p> <p>カレー とんじやが</p> <p>ぶたにく 30 (あ) いわしのカリカリフライ 3 (あ)</p> <p>じゃがいも 60 (き) あげあぶら 6 (き)</p> <p>たまねぎ 40 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>いとこんやく 30</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>うすくちしょうゆ 1</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>さとう 2 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.4</p> <p>みりん 1</p> <p>さとう 1.2 (き)</p> <p>カレーこ 0.25</p> <p>みりん 0.3</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>す 1</p> <p>ドレッシングあえ</p> <p>はっこうにゅう (いちご)</p> <p>いわしのカリカリフライ 3 (き)</p> <p>842 32.8 22.6</p>	<p>18(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>はっぽうさい あげぎょうざ</p> <p>ぶたにく 30 (あ) ぎょうざ 3 (あ)</p> <p>いか 15 (あ) あげあぶら 6 (き)</p> <p>かまぼこ 10 (あ)</p> <p>キャベツ 50 (み)</p> <p>たまねぎ 40 (み)</p> <p>にんじん 15 (み) みかん(かん) 20 (み)</p> <p>チンゲンサイ 10 (み) おとう(かん) 20 (み)</p> <p>たけのこ 10 (み) プレンヨーグルト 10 (あ)</p> <p>にんにく 0.2 (み) グラニューとう 1 (き)</p> <p>しょうが 0.2 (み)</p> <p>りょうりしゆ 0.5</p> <p>とりがらすープ 1</p> <p>ポークパイオン 3</p> <p>ごまあぶら 0.3 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>さとう 0.3 (き)</p> <p>オイスターソース 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしよ 0.03</p> <p>でんぶん 1.5 (き)</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>あげぎょうざ 3 (き)</p> <p>884 35.2 27.2</p>	<p>19(金) うずまきパン ぎゅうにゅう</p> <p>マカロニスープ ぶたにくの</p> <p>ウイナ 15 (あ) トマトソース</p> <p>マカロニ 5 (き) ぶたにく 40 (あ)</p> <p>(アルファベット) たまねぎ 15 (み)</p> <p>キャベツ 30 (み) しお 0.2</p> <p>たまねぎ 30 (み) こしよ 0.01</p> <p>にんじん 10 (み) トマトケチャップ 5</p> <p>むきえだまめ 5 (み) トマト(かん) 3 (み)</p> <p>セロリー 1 (み) のうこうソース 1</p> <p>とりがらすープ 2</p> <p>ポークパイオン 3</p> <p>しろワイン 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしよ 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>こまつなの サラダ</p> <p>ツナ 8 (あ)</p> <p>こまつな 20 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>ホールコーン 5 (み)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (き)</p> <p>(わふう)</p> <p>チョコマーガリン</p> <p>チョコマーガリン 1 (き)</p> <p>832 41.1 34.7</p>
--	--	---	---	---



22(月) ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし たまご 20 (あ) ウイナ 10 (あ) とりにく 20 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) こうやどうふ (サイコロ) 5 (あ) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 30 (み) ホールコーン 10 (み) にんじん 15 (み) こむぎこ 12 (き) こまつな 10 (み) でんぶん 1 (き) なましいたけ 3 (み) しお 0.05 けずりぶし 2 揚げあぶら 7 (き) りょうりしゆ 1 キャベツのあまずあえ さとう 1 (き) やきぶた 10 (あ) こいくちしょうゆ 2.5 キャベツ 25 (み) うすくちしょうゆ 2 じゃがいも 25 (み) みりん 1 にんじん 5 (み) あぶら 0.2 (き) す 2 さとう 2 (き) うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き) エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 898 35.0 31.0	23(火) こめこパン ぎゅうにゅう レンズまめのスープ ベーコン 15 (あ) とりにく 1きれ (あ) レンズまめ 5 (あ) しお 0.1 たまねぎ 30 (み) こしょう 0.01 じゃがいも 20 (き) マーメイド 4.5 (き) キャベツ 20 (み) こいくちしょうゆ 1 にんじん 10 (み) りょうりしゆ 2 トマト(かん) 5 (み) セロリー 1 (み) ひじきのサラダ とりがらスープ 2 ひじき 0.8 (あ) ポークパイオン 3 あぶらあげ 3 (あ) うすくちしょうゆ 3 にんじん 10 (み) あかワイン 1 ホールコーン 10 (み) さとう 0.3 (き) しお 0.2 むぎえだまめ 5 (み) こしょう 0.03 さとう 0.4 (き) こいくちしょうゆ 0.5 りょうりしゆ 0.5 ドレッシング クラスIぼん (き) (わふう) 783 46.1 29.0	24(水) ごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチに あつあげ 55 (あ) しゅうまい 3こ (あ) ぶたにく 20 (あ) (ポーク) たまねぎ 40 (み) ちゅうかあえ にんじん 15 (み) ささみフレーク 8 (あ) はくさいキムチ 15 (み) もやし 15 (み) にはら 5 (み) きゅうり 10 (み) こいくちしょうゆ 3 にんじん 5 (み) うすくちしょうゆ 1 すりごま 0.5 (き) りょうりしゆ 1 さとう 1.6 さとう 0.1 す 1 しお 0.01 さとう 0.5 (き) こしょう 0.01 ごまあぶら 0.5 (き) トウバンジャン 0.05 あぶら 0.5 (き) 797 32.9 23.5	25(木) ごはん ぎゅうにゅう ビーフンいりすましじる とりにく 10 (あ) あじ 1きれ (あ) かまぼこ 5 (あ) たまねぎ 3 (み) ビーフン 7 (き) にんじん 1 (み) にんじん 5 (み) ピーマン 1 (み) はくさい 30 (み) りょうりしゆ 1 けずりぶし 2 でんぶん 5 (き) だしこんぶ 0.3 揚げあぶら 3 (き) うすくちしょうゆ 3.5 あぶら 0.1 (き) りょうりしゆ 1 す 3 みりん 1 さとう 3 (き) しお 0.2 こいくちしょうゆ 3 あまなつみかん あまなつみかん(かん) 30 (み) 711 27.8 15.6	26(金) ごはん ぎゅうにゅう カレーライス とりにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 40 (み) アスパラのサラダ にんじん 20 (み) ロースハム 5 (あ) しょうが 0.1 (み) キャベツ 10 (み) にんにく 0.05 (み) ドレッシング クラスIぼん (き) りんごピューレ 5 (み) (サザンアイト) こめこカレーウ① 8 (き) こめこカレーウ② 8 (き) ミニチーズ とりがらスープ 2 ミニチーズ 1こ (あ) ポークパイオン 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き) 797 30.0 20.7
--	--	--	--	---



29(月) ぎゅうにゅう キャベツのみそしる ミニあつあげ 15 (あ) なめし こめ 75 (き) キャベツ 20 (み) なめしのもと 1.8 (み) たまねぎ 20 (み) とりのからあげ にんじん 10 (み) とりにく 50 (あ) けずりぶし 2 しょうが 0.8 (み) あかみそ 7 (あ) にんにく 0.02 (み) しろみそ 2 (あ) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) りょうりしゆ 0.8 でんぶん 10 (き) 揚げあぶら 5 (き) もやしのごまあえ ロースハム 7 (あ) もやし 25 (み) こまつな 10 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 (き) みりん 1 862 34.2 28.6	30(火) コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ ベーコン 15 (あ) ぶたにくのパーペキューソース じゃがいも 30 (き) ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 30 (み) たまねぎ 15 (み) にんじん 15 (み) しお 0.2 ホールコーン 5 (み) こしょう 0.01 とりがらスープ 2 りんごピューレ 2 (み) ポークパイオン 2 しょうが 0.1 (み) うすくちしょうゆ 3 にんにく 0.02 (み) しるワイン 1 こいくちしょうゆ 2.5 しお 0.2 りょうりしゆ 1.5 こしょう 0.02 さとう 1.5 (き) でんぶん 0.3 (き) わかめときゅうりのサラダ ささみフレーク 10 (あ) みかんジャム ほしわかめ 0.3 (あ) みかんジャム 1.6 (き) きゅうり 20 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラスIぼん (き) (わふう) 717 40.8 19.4	31(水) ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうすきやき ぶたにく 30 (あ) さわら 1きれ (あ) どうふ 30 (あ) にんにく 0.05 (み) いとこんにやく 30 トウバンジャン 0.15 はくさい 30 (み) こいくちしょうゆ 2 はくさいキムチ 10 (み) りょうりしゆ 1 たまねぎ 20 (み) さとう 2 (き) にんじん 10 (み) す 2 しめじ 10 (み) ごまあぶら 0.1 (き) しょうが 0.2 (み) にんにく 0.1 (み) こいくちしょうゆ 5.5 ほうれんそうのサラダ さとう 2.7 (き) ツナ 5 (あ) りょうりしゆ 1 ほうれんそう 30 (み) あぶら 0.2 (き) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラスIぼん (き) (サザンアイト) 772 38.0 22.0
--	--	---

【5月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ 脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
806	17.6	27.4	437	5.1	285	0.59	0.60	34

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
 ※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

【栄養三色】

赤 (あ) 血や筋肉や骨をつくる食べ物
 【たんぱく質・無糖質】
 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻

黄 (き) 熱や力のもとになる食べ物
 【炭水化物・脂質】
 穀類・芋・油・砂糖

緑 (み) 体の調子を整える食べ物
 【ビタミン・無糖質】
 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。
 ※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。
 ※魚には「骨」があります。
 ※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！
 ※食材 入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

令和5年5月 太子町学校給食だより



~今月の献立紹介~

「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

かしわもち
 カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

ちまき
 チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。

10日 えんどうまめごはん
 磯長小学校と山田小学校の1年生に「えんどうまめ」のさやむきをしてもらいます。がんばってむいてくれますので、おいしく食べてくださいね♪

26日 アスパラのサラダ
 春に旬を迎えるアスパラガスは、土から伸びた新芽と茎を食べます。ビタミンが多い野菜で、体の疲れをとる「アスパラギン酸」という栄養がたくさん入っていますよ。

18、24、31日に使用する「たまねぎ」は太子町で作られたものです♪

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。