

令和6年
5月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555




5月5日は「こどもの日」です。国民の祝日で、子どもが元気に成長したことをお祝いする日です。
学校給食は、子どもたちの健やかな成長を願って、栄養の面から支えていきます。

曜日/ 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・ フォークの つく日	栄養価 (Kcal) 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	からだの調子を整える(緑)	はたらく力になる(黄)		
1 (水)	ごはん			米		
	みそ汁	豆腐、わかめ、みそ	えのきたけ、にんじん		679	
	いか天ぷら (パックしょうゆ)	いか天ぷら		サラダ油	803	
	肉じゃが	ふた肉	にんじん、玉ねぎ、えだまめ、しらたき、しいたけ	じゃがいも、サラダ油、砂糖		
7 (火)	スパゲティトマトソース	ベーコン	たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト缶、トマトピューレ、マッシュルーム	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	608	
	小松菜サラダ	ハム、ひじき	小松菜、ほうれん草	春雨、砂糖、ごま油	745	
	型抜きチーズ	型抜きチーズ				
8 (水)	コーンピラフ	とり肉	にんじん、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、にんにく	米、バター、サラダ油	691	
	野菜スープ	ベーコン	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草		824	
	白花豆コロッケ	白花豆		マッシュポテト、砂糖、バター、パン粉、サラダ油		
9 (木)	ナン			ナン		
	豆とひき肉のカレー	ふた肉	にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく	バター、サラダ油	585	
	ストローポテトサラダ	ハム	にんじん、キャベツ、きゅうり	じゃがいも、サラダ油、砂糖、ごま、オリーブ油	649	
10 (金) 若保遠足	ごはん			米		
	みそ汁	わかめ、みそ	玉ねぎ	じゃがいも	606	
	さばの生姜煮	さばの生姜煮			764	
	野菜炒め	ふた肉	にんじん、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく	サラダ油		
13 (月)	ごはん			米		
	みそ汁	油揚げ、みそ	大根、にんじん		583	
	酢鶏	とり肉	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく	でんぷん、サラダ油、砂糖	716	
	春雨サラダ	ハム	きゅうり、にんじん	春雨、砂糖、ごま油		
14 (火)	きつねうどん	とり肉、油揚げ、	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ	うどん、砂糖	596	
	いもち			いもち、サラダ油、砂糖	703	
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ	ごま油		
15 (水)	ハヤシライス	ふた肉、大豆	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが、にんにく	米、サラダ油、ハヤシルウ	714	
	ほうれん草サラダ	シーチキン	ほうれん草、もやし、コーン	ごま、オリーブ油、砂糖	880	
	ソファール元気ヨーグルト	ヨーグルト		砂糖		
16 (木)	揚げパン(シュガー)			コッパン		
	ジュリエヌスープ	ベーコン	にんじん、玉ねぎ、大根、キャベツ、パセリ		597	
	ミートボール	ミートボール			651	
	蒸し野菜サラダ		ブロッコリー、カリフラワー、コーン	ドレッシング		
17 (金)	ごはん			米		
	みそ汁	豆腐、わかめ、みそ	長ねぎ		554	
	鶏肉の塩こうじ焼き	とり肉		塩こうじ	693	
	切りほしだいこんの煮物	さつま揚げ、油揚げ、ひじき	切干大根、にんじん、さやいんげん	サラダ油、砂糖		

曜日/ 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのほたらき			スプーン・ フォークの つく日	栄養価 (Kcal) 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	からだの調子を整える(緑)	はたらく力になる(黄)		
20 (月)	ごはん			米	559	
	すまし汁	木綿とうふ	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ			
	けいちゃん焼き	とり肉・みそ	にんじん、玉ねぎ、にら、キャベツ、しょうが、にんにく	でん粉、サラダ油、砂糖		
	しょうが和え	焼きちくわ、かつおぶし	小松菜、白菜、ぶなしめじ			
21 (火)	クリームスパゲッティ	とり肉、大豆、牛乳、調整豆乳、スキムミルク	にんじん、玉ねぎ、しめじ、パセリ、マッシュルーム	スパゲッティ、サラダ油、オリーブ油、バター、砂糖、小麦粉	669	
	コンソメポテト			じゃがいも、サラダ油	833	
	キャベツとコーンのサラダ	シーチキン	にんじん、キャベツ、コーン	砂糖		
22 (水)	豚肉の生姜煮込み丼	ぶた肉	にんじん、たけのこ、玉ねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく、つきこんにゃく	米、サラダ油、砂糖	628	
	もやし酢味噌和え	ハム、みそ	もやし、ほうれん草、コーン	ごま、砂糖、	769	
	オレンジ		オレンジ			
23 (木)	食パン(チョコクリーム)			食パン、チョコクリーム	561	
	ミネストローネ	ベーコン、大豆	にんじん、玉ねぎ、トマト缶、パセリ	マカロニ、じゃがいも、サラダ油		
	チキンナゲット	チキンナゲット		サラダ油		
	イタリアンサラダ		にんじん、ブロッコリー、コーン	イタリアンドレッシング		
24 (金) 若保誕生会 浜保遠足	ひじきごはん	とり肉、油揚げ、ひじき	にんじん、ごぼう	米、サラダ油、砂糖	576	
	みそ汁	みそ	玉ねぎ、にんじん	じゃがいも		
	和風きのこハンバーグ	豆腐ハンバーグ	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ	片栗粉、砂糖		
	磯和え	刻みのり	ほうれん草、もやし	砂糖		
27 (月) 佐中	ごはん			米	658	
	みそ汁	油揚げ、みそ	ほうれん草、しめじ			
	まつかぜや松風焼き	とり肉、おから、鶏卵、みそ、調整豆乳	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ	パン粉、ごま、砂糖		
	キャベツ炒め煮	ぶた肉	キャベツ、にんじん、玉ねぎ	サラダ油、砂糖		
28 (火)	スパゲッティミートソース	ぶた肉、大豆	たまねぎ、にんじん	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖	625	
	さいころサラダ	高野とうふ、ハム	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	ごま、砂糖	788	
	パイン缶		パイン缶			
29 (水) 浜保誕生会	豚キムチチャーハン	ぶた肉	にんじん、長ねぎ、白菜キムチ	米、ごま、ごま油	555	
	わかめスープ	わかめ、とうふ	玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ		679	
	バンバンジーサラダ	鶏ささみ	にんじん、きゅうり、もやし	ごまドレッシング		
30 (木)	クロワッサン			クロワッサン	523	
	オニオンガーリックスープ	ぶた肉	にんじん、玉ねぎ、しめじ、にんにく、パセリ	サラダ油、		
	ハムカツ	ハムカツ		サラダ油		
	スパゲティサラダ	ハム	にんじん、玉ねぎ、きゅうり、コーン	卵抜きマヨネーズ、スパゲティ、砂糖		
31 (金)	ごはん			米	567	
	みそ汁	油揚げ、みそ	もやし、しめじ			
	鮭のみそマヨ焼き	鮭、みそ				
	大根のそぼろ煮	とりひき肉	大根、にんじん、えだまめ、しょうが	サラダ油、砂糖、片栗粉		

※都合により、献立や材料を予告なく変更する場合があります。



端午の節句
(菖蒲の節句)

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

