



〈小・中学校〉

日付	献立名	からだ 体をつくる食品		からだ 体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
		きかな 肉・たまご・卵・まめ 大豆製品	ぎゅうにゅうごぎ 牛乳・小魚・海藻	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た やさい 作物	こく類・いも類・さとう	ゆし 油脂	しょうがっこう 小学校 (中学年)	ちゅうがっこう 中学校	
★こどもの日メニュー:5月5日の子どもの日になんで、ちまきに入っている「おこわ」と「かしわもち」が出ます!										
7	木	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう はるさめサラダ わかめスープ かしわもち	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ こまつな	しょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ えのき きゅうり とうもろこし	こめ むぎ もちこめ かしわもち	あぶら	663 kcal 19.0 g 21.3 g	821 kcal 21.9 g 24.2 g
8	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ にくじゃが キャベツのこんぶあえ	ツナ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	672 kcal 24.3 g 23.3 g	837 kcal 28.8 g 26.5 g
★かみかみメニュー:しっかりとしたささみや食物繊維のほうふなごぼうを使います。よくかんで食べましょう!										
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ささみのレモンソース ごぼうサラダ だいこんのみそしる	とりにく とうふ あげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ	しょうが にんにく ごぼう きゅうり レモン だいこん たまねぎ	こめ むぎ かつたくりこ さとう	あぶら	632 kcal 26.0 g 19.9 g	788 kcal 31.3 g 22.5 g
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに こんぶきりほしだいこんのために	さば あげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	ごぼう ほししいたけ きりほしだいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	630 kcal 20.7 g 20.0 g	784 kcal 24.5 g 22.7 g
13	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ さっぱりささみサラダ	ふたにく とうふ みそ とうりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし ほししいたけ きゅうり	こめ むぎ かつたくりこ さとう	あぶら	608 kcal 27.1 g 19.0 g	760 kcal 32.1 g 21.3 g
★しぼさんメニュー:地元で旬の「実えんどう」をゆでて、ごはん混ぜます!ゼリーは三重県のおとない、和歌山県のうめを使ったものです。										
14	木	みえんどうごはん ぎゅうにゅう かつおのあげに さんしょくだんごじる キャベツとたくあんのあえもの うめゼリー	かつお わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	みえんどう ねぎ	しょうが キャベツ たくあん だいこん	こめ むぎ さとう かつたくりこ うめゼリー しらたまだんご	あぶら	672 kcal 26.6 g 13.7 g	821 kcal 31.4 g 15.0 g
15	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう アスパラいひじきとチーズのサラダ むらさきもちチップス	ぎゅうにく チーズ ひじき	ぎゅうにゅう	トマト アスパラ にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	こめ むぎ むらさきもちチップス さとう	あぶら	664 kcal 21.0 g 20.9 g	821 kcal 24.8 g 23.6 g
★かみかみメニュー:さつまいもとだいずを油であげます。しっかりとかんで、あごをつよくしましょう!										
18	月	むぎごはん ぎゅうにゅう はっほうさい さつまいもとだいずのあげに	ふたにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ むぎ さつまいも かつたくりこ さとう	あぶら	667 kcal 24.1 g 21.5 g	828 kcal 28.4 g 24.4 g
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき にんじんきんぴら スナッペンどうのみそしる	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん スナッペンどうウ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	602 kcal 25.3 g 17.3 g	776 kcal 32.1 g 20.7 g
★しゅんのたべものメニュー:新たまねぎと新じゃがいもをつかった煮物です。新たまねぎをにると、とろとやわらかくありません。										
20	水	むぎごはん ぎゅうにゅう しんじゃがいものぎょうとほうに きりほしだいこんとツナのあえもの	ぎゅうにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう	たまねぎ しょうが きりほしだいこん キャベツ	こめ むぎ しらたき さとう かつたくりこ じゃがいも	あぶら	632 kcal 22.7 g 18.3 g	786 kcal 26.7 g 20.5 g
21	木	こがたコッパパン ぎゅうにゅう ツナサラダ やきそば フルーツポンチ	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン ちゅうかめん ナタデココ みかん もも パイナップル	あぶら	689 kcal 23.5 g 29.9 g	852 kcal 28.4 g 35.3 g
★しゅんのたべものメニュー:春にたくさん出回るみどりのまめがあります。この日は「さや」を食べる「さやえんどう」を使ったあえものです。										
22	金	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ さやえんどうのあえもの こんぶとこうどうふのふくめに	いわし こうやどうふ とうりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	さやえんどう にんじん	キャベツ たけのこ しょうが	こめ むぎ さとう かつたくりこ こめこ	あぶら	642 kcal 28.4 g 21.4 g	784 kcal 31.7 g 23.0 g
25	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじきのいために キャベツのあおなあえ	ちくわ あげ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん あおな	キャベツ ごぼう たけのこ	こめ むぎ てんぷらこ さとう	あぶら	628 kcal 23.0 g 17.8 g	799 kcal 29.0 g 20.3 g
26	火	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー コールスローサラダ みかんゼリー	ぎゅうにく ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ナン みかんゼリー	あぶら	645 kcal 28.5 g 24.7 g	777 kcal 34.7 g 28.6 g
27	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのこうそやき たまねぎのみそしる チンゲンサイのおひたし	さわら とうふ あげ まめやみそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ バジル	もやし キャベツ だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら	628 kcal 24.0 g 23.0 g	786 kcal 28.8 g 26.4 g
はしの持ち方を確かめよう! 5月豆は大豆の大きさに合わせて食材を切ります。小さいものをはしてつかむ練習をしましょう!										
28	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき きゅうりのしそあえ ごもくまめ	ふたにく さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	たまねぎ しょうが きゅうり たけのこ ごぼう	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら	634 kcal 28.3 g 20.0 g	793 kcal 33.3 g 22.4 g
29	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とうりにくのからあげ だいこんのもの ほうれんそうのいそあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが キャベツ だいこん	こめ むぎ かつたくりこ さとう こめこ こんにゃく	あぶら	659 kcal 25.5 g 22.0 g	837 kcal 31.5 g 26.1 g

今月の平均栄養価	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
小学校(中学年)	644	24.6	20.9
中学校	801	29.4	23.8

5がつのもくひょう

食事のマナーを身につけよう

都合により変更する場合があります。

★5月使用予定の三重県・多気町の地場産物★

米、豚肉、鶏肉、牛乳、ひじき、わかめ、豆、あげ、あつあげ、ほししいたけ、みそ、たけのこ、みえんどう、ねぎ、もやし