

5月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>端午の節句とは？ </p> <p>5月5日は「端午の節句」で、男の子の健やかな成長を願う行事が行われます。季節の変わり目である、端午の日は、奈良時代より行われており、その頃は病気や悪い出来事避けるための行事で、菖草を摘んだり、菖蒲を飾ったりしていました。「かぶと」や「鯉のぼり」を飾ったり、「かしわもち」を食べたりする風習が始まったのは、それよりあとの江戸時代になってからです。</p>	<p>都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など</p>	<p>6</p> <p>小松菜のおかかあえ  ミニたい焼き</p> <p>豚肉のうま煮丼 (ごはん)</p> <p>809 kcal・27.9g・2.3g</p> <p>端午の節句</p>	<p>7</p> <p>いかのガーリックソース  ココロサラダ</p> <p>ごはん 春キャベツのスープ</p> <p>809 kcal・30.3g・2.5g</p>	
<p>10</p> <p>納豆あえ  ししゃもの新緑揚げ(2本)</p> <p>ごはん かき玉汁</p> <p>787 kcal・32.3g・2.8g</p>	<p>11</p> <p>鶏肉のトマトチーズ焼き  海藻サラダ</p> <p>クラムチャウダー  米粉コッパン</p> <p>953 kcal・39.2g・4.7g</p>	<p>12</p> <p>十日町のえのき入りつくね  小松菜のり酢あえ</p> <p>コシヒカリごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>771 kcal・36.8g・2.6g</p>	<p>13</p> <p>鯖のマヨネーズ焼き  カリコリアえ</p> <p>ごはん ほうれん草のみそ汁</p> <p>765 kcal・29.5g・2.2g</p>	<p>14</p> <p>じゃことひじきのサラダ  アセロラゼリー</p> <p>チキンビーンズカレー (ごはん)</p> <p>804 kcal・24.8g・2.7g</p>
<p>17</p> <p>五月菜のマヨネーズあえ  雪下人參の蒸しパン</p> <p>山菜きつね汁  米粉めん</p> <p>880 kcal・33.4g・3.3g</p>	<p>18</p> <p>春雨のさっぱりあえ</p> <p>妻有の焼肉丼 (ごはん)  にら玉汁</p> <p>740 kcal・30.2g・3.1g</p>	<p>19</p> <p>めばるの照り焼き  切干大根煮</p> <p>コシヒカリごはん  もやしのごまみそ汁</p> <p>726 kcal・33.5g・2.4g</p>	<p>20</p> <p>車麩の揚げ煮(2個)  青菜のサラダ</p> <p>ごはん  新じゃがとたけのこのうま煮</p> <p>757 kcal・23.2g・2.2g</p> <p>残さんデー</p>	<p>21</p> <p>ヨーグルト  ギョウザ(2個)</p> <p>もやしの中華あえ  五目中華スープ</p> <p>ごはん</p> <p>775 kcal・25.9g・2.0g</p>
<p>24</p> <p>鯖のマスタード焼き  いろどりあえ</p> <p>ごはん  厚揚げのみそ汁</p> <p>778 kcal・36.5g・2.5g</p>	<p>25</p> <p>チーズデザート  ヤンニョムチキン</p> <p>ナム・ナムル  キムチましましチゲ</p> <p>ごはん</p> <p>890 kcal・32.1g・2.9g</p> <p>中条 旧1年1組作成献立</p>	<p>26</p> <p>ポテトコロッケ  アスパラのおひたし</p> <p>ごはん  わかめのみそ汁</p> <p>730 kcal・20.4g・2.3g</p>	<p>27</p> <p>豆腐ハンバーグ  ケチャップソース</p> <p>ほうれん草とナッツのサラダ  野菜のカレースープ</p> <p>ごはん</p> <p>864 kcal・30.8g・2.8g</p>	<p>28</p> <p>鯖の甘みそ焼き  梅昆布あえ</p> <p>ごはん  山の恵み汁</p> <p>859 kcal・31.9g・2.3g</p>
<p>31</p> <p>豚肉と大豆のごまからめ  ツナあえ</p> <p>ごはん  キャベツのみそ汁</p> <p>872 kcal・34.0g・2.2g</p>	<p>朝ごはんを1日元気にスタート</p> <p>脳が活発に動き出す</p> <p>胃腸が動き、おなかの調子がととのう</p> <p>午前中のエネルギーになる</p> <p>体温が上昇する</p> 			