

5月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
<div>端午の節句とは？</div> <div>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、薬草を摘んだり、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。</div>		<div>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。</div> <div>エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g</div> <div>学校・学年・学級の欠食予定など</div>		
端午の節句		端午の節句		
10	11	12	13	14
納豆あえ ししゃもの新緑揚げ(2本) ごはん かき玉汁	鶏肉のトマトチーズ焼き 海藻サラダ クラムチャウダー 米粉コッパパン	十日町のえのき入りつくね 小松菜ののり酢あえ コシヒカリごはん 豆腐のみそ汁	鯖のマヨネーズ焼き カリカリあえ ごはん ほうれん草のみそ汁	じゃことひじきのサラダ アセロラゼリー チキンビーンズカレー(ごはん)
787 kcal・32.3g・2.8g	953 kcal・39.2g・4.7g	771 kcal・36.8g・2.6g	765 kcal・29.5g・2.2g	804 kcal・24.8g・2.7g
17	18	19	20	21
五月菜のマヨネーズあえ 雪下人参の蒸しパン 山菜きつね汁 米粉めん	春雨のさっぱりあえ 妻有の焼肉丼(ごはん) にら玉汁	めばるの照り焼き 切干大根煮 コシヒカリごはん もやしのごまみそ汁	車麴の揚げ煮(2個) 青菜のサラダ ごはん 新じゃがとだけのこのうま煮	ヨーグルト ギョウザ(2個) もやしの中華あえ ごはん 五目中華スープ
880 kcal・33.4g・3.3g	740 kcal・30.2g・3.1g	726 kcal・33.5g・2.4g	757 kcal・23.2g・2.2g	775 kcal・25.9g・2.0g
24	25	26	27	28
鯖のマスタード焼き いりどりあえ ごはん 厚揚げのみそ汁	チーズデザート ヤンニョムチキン ナム・ナムル ごはん キムチましましチゲ	ポテトコロケ アスパラのおひたし ごはん わかめのみそ汁	豆腐ハンバーグ ケチャップソース ほうれん草とナッツのサラダ ごはん 野菜のカレースープ	鯖の甘みそ焼き 梅昆布あえ ごはん 山の恵み汁
778 kcal・36.5g・2.5g	890 kcal・32.1g・2.9g	730 kcal・20.4g・2.3g	864 kcal・30.8g・2.8g	859 kcal・31.9g・2.3g
中条 旧1年1組作成献立				
31	朝ごはんを1日元気にスタート			
豚肉と大豆のごまからめ ツナあえ ごはん キャベツのみそ汁	<div>脳が活発に動き出す</div> <div>胃腸が動き、おなかの調子がととのう</div> <div>午前中のエネルギーになる</div> <div>体温が上昇する</div>			
872 kcal・34.0g・2.2g				