

5月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 抹茶蒸しパン キャベツのおひたし ふわふわたまご丼 (ごはん) 846 kcal・30.3g・2.5g 八十八夜	3 《憲法記念日》 	4 《みどりの日》 	5 《こどもの日》 	6 3色ゼリー ほうれん草と大豆のサラダ 白身魚のアーモンドがらめ ごはん 若竹汁 845 kcal・32.5g・2.4g 端午の節句
9 小松菜のごまびたし 豚肉のピリ辛炒め ごはん じゃがいものみそ汁 764 kcal・31.4g・2.2g	10 ツナフレンチサラダ トマトオムレツ ごはん クラムチャムダー 米粉コッペパン 872 kcal・39.9g・4.2g	11 かおりあえ 鮭のマヨチーズ焼き ごはん コシヒカリごはん かき玉なめこ汁 804 kcal・34.0g・2.3g	12 豆乳パナコッタ キャベツのさっぱりサラダ チキンカレー (コシヒカリごはん) 787 kcal・23.1g・2.6g	13 にんじんしりしり 鶏肉の薬味ソース ごはん もずくのスープ 851 kcal・31.8g・2.3g
16 五月菜のおかかあえ かき揚げ 米粉めん 和風汁 843 kcal・32.1g・2.7g	17 もやしときゅうりのナムル プルコギ丼 (ごはん) わかめスープ 780 kcal・29.3g・2.8g	18 ぜんまいの炒め煮 鮭の西京焼き ごはん コシヒカリごはん 春キャベツのかき玉汁 734 kcal・32.8g・2.0g	19 フルーツゼリー ごまじゃこサラダ 豆腐ハンバーグ 照り焼きソース ごはん えのきのみそ汁 841 kcal・30.6g・2.9g	20 かぶの即席漬け カレー ポテトコロッケ ごはん 鶏ごぼう汁 757 kcal・23.6g・2.0g
十日町中 旧1の1作成献立				残さんデー
23 納豆の五菜あえ 鯖のピリッとソース ごはん 切干大根のみそ汁 850 kcal・30.6g・3.0g	24 ほうれん草の磯あえ 豆みそ ごはん じゃがいもと厚揚げのうま煮 792 kcal・30.2g・2.0g	25 五月菜のマヨサラダ あじの照り焼き ごはん コシヒカリごはん 春野菜のみそ汁 728 kcal・32.1g・2.4g	26 わかめサラダ 厚揚げと豚肉の中華炒め ごはん もちっこスープ 788 kcal・29.0g・2.8g	27 アスパラと青大豆の風味あえ ソース チキンカツ ごはん 玉ねぎのみそ汁 774 kcal・33.7g・2.4g
30 水菜サラダ ウィナーとチーズの包み揚げ ごはん ポテたまスープ ふりかけ 826 kcal・26.5g・2.6g 南全欠	31 ヨーグルトあえ ひじきと大豆のサラダ アスパラ入りハヤシライス (ごはん) 899 kcal・28.1g・2.8g	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。 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		
八十八夜とは 「夏も近づく八十八夜〜♪」!これは「茶摘み」という歌の歌詞です。八十八夜は雑節のひとつで、立春から数えて88日目の日を指します。八十八夜はお茶の新芽を摘む時期で、特に八十八夜に摘んだお茶は、縁起物として喜ばれたそうです。今年は5月2日です。この日の給食には、抹茶を使用した蒸しパンが登場します!!				