



5月 献立予定表 ①

令和5年度
CS志免中央小学校

めあて「協力して準備をし、正しいマナーで食べよう」

| 日にち | 曜日 | こんだて | きいろ | あか | みどり | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しぼう g |
|-----|-----|--|---------------------------------------|---|--|------------|---------|-------|
| | | | おもにエネルギーのもとになる | おもにからだをつくるのもとになる | おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる | | | |
| 2 | か火 | 【ふくおかこんだて】 むぎごはん がめに キャベツのすみそあえ おちゃふりかけ | こめ むぎ さとう さといも あぶら ごま | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ のり | にんじん れんこん だいこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく きぬさや キャベツ きゅうり もやし おちゃのは | 583 | 21.3 | 16.2 |
| 3 | すい水 | けんぼうきねんび | | | | | | |
| 4 | もく木 | みどりのひ | | | | | | |
| 5 | きん金 | こどものひ | | | | | | |
| 8 | げつ月 | 【こどものひ こんだて】 たけのこごはん とうふのすましじる いわしのかりかりフライ ブロッコリーのごまあえ かしわもち | こめ あぶら ごま さとう かしわもち | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ いわし | たけのこ たまねぎ えのき にんじん みずな ブロッコリー | 646 | 23.9 | 21.2 |
| 9 | か火 | むぎごはん キャベツとぶたにくのみそいため ささみときゅうりのごまあえ ひじきふりかけ | こめ むぎ さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ひじき しらすまし かつおぶし | しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり きりぼしだいこん もやし | 592 | 23.9 | 15.7 |
| 10 | すい水 | 【イタリアのりょうり】 フォカッチャ ミネストローネ えびのフリッター イタリアンサラダ とうにゅう パンナコッタ | フォカッチャ マカロニ あぶら さとう | ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ レンズまめ えび ハム とうにゅう | トマト にんじん たまねぎ スズキニ キャベツ きゅうり コーン | 586 | 20.2 | 26.0 |
| 11 | もく木 | 【かみかみ こんだて】 むぎごはん チャンポン ポリポリだいずウイナー オレンジ | こめ むぎ あぶら ちゅうかめん でんぶん さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく あさり てんぷら かまぼこ だいず ウイナー | にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きくらげ しょうが グリンピース コーン オレンジ | 587 | 24.4 | 19.4 |
| 12 | きん金 | ソフトフランス キャベツのスープ ハンバーグのケチャップソース ジャーマンポテト | パン あぶら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン | キャベツ たまねぎ にんじん | 596 | 25.3 | 22.8 |

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。
※牛乳は毎日つきます。

5月5日は『端午の節句』です。

国民の祝日「こどもの日」でもあり、子どもの健やかな成長を願って、「かしわもち」や「ちまき」を食べます。

8日の給食では、中央小学校のみんながすくすくと成長するように願って、旬のたけのこをつかった「たけのこご飯」を作ります。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| べこもち ほつがいどう (北海道) | べこもち あおもりけん (青森県) | 朴葉巻 なかのけん (長野県) | 三角ちまき にいがたけん (新潟県) |
| 麦だんご たけしまけん (徳島県) | 鯉菓子 ながさきけん (長崎県) | 鯨ようかん みやざきけん (宮崎県) | あくまき かこしまけん (鹿児島県) |

おお 大きくなあれ

あつ！ タケノコ!!

食べられるぞ！ 大きなお餅は 大きくなれば 食べられるぞ！

大ーきーく 育つんだぞ！

また来るから よーし！

1ヵ月後…

タケノコはとても成長が早く、
およそ1ヵ月で竹になります。
※種類によっても違います。



5月 献立予定表 ②

令和5年度

CS志免中央小学校

めあて「協力して準備をし、正しいマナーで食べよう」

| にち | ようび 曜日 | こんだて | きいろ | あか | みどり | エネルギー kcal | たんぱく しつ g | しぼう g | |
|-------------------------------------|-----------|--|---|--|--|----------------------|-----------------|------------------|------------------|
| | | | おもにエネルギー のもとになる | おもにからだを つくるもとになる | おもにからだのちようしを ととのえるもとになる | | | | |
| 15 | げつ 月 | むぎごはん さわにわん さばのしょうがに ほうれんそうとひじきのごまあえ | こめ むぎ マロニー さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく さば とりにく ひじき | ごぼう にんじん きぬさや しいたけ しょうが もやし ほうれんそう | 592 | 23.5 | 18.3 | |
| 16 | か 火 | むぎごはん あつあげのちゅうかに はるさめのちゅうかあえ ツナだいず | こめ むぎ さとう あぶら でんぶん はるさめ | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく かまぼこ ハム ツナ だいず | にんじん もやし きぬさや しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり しょうが | 651 | 28.3 | 21.2 | |
| 17 | すい 水 | 【熊本県のきょうどりょうり】 たかなめし だごじる れんこんサラダ ばんかんゼリー | こめ むぎ ごま こむぎこ あぶら エッグケアマヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ハム | たかな にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ しいたけ れんこん キャベツ きゅうり ばんかん | 657 | 17.7 | 21.2 | |
| 18 | もく 木 | むぎごはん たまねぎのみそしる ぶたにくのしょうがやき おからサラダ | こめ むぎ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく おから ハム | たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが きゅうり コーン | 694 | 23.7 | 27.3 | |
| 19 | きん 金 | ★食育(しょくいく)の日 パンパン ポンゴレスパゲティー カリプロサラダ ムース | パン スパゲティー あぶら さとう ムース | ぎゅうにゅう ベーコン あさり いか ハム | アスパラガス たまねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー カリフラワー ロマネスコ コーン | 621 | 28.6 | 18.6 | |
| 22 | げつ 月 | むぎごはん にくうどん ししゃも ごぼうサラダ | こめ むぎ かんめん さとう ごま エッグケアマヨネーズ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ししゃも ハム | にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こまつな | 619 | 23.7 | 20.3 | |
| 23 | か 火 | むぎごはん しんじゃがのうまに なつとうあえ じゃこふりかけ | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なつとう かつおぶし しらすぼし | にんじん たけのこ こんにやく しいたけ いんげん ほうれんそう キャベツ | 596 | 24.0 | 14.7 | |
| 24 | すい 水 | カレーライス かいそうサラダ いちごのヨーグルト | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ かいそう ヨーグルト | にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり | 635 | 20.7 | 15.7 | |
| 25 | もく 木 | ソースカツどん けんちんじる ぶどうゼリー | こめ むぎ あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | キャベツ しいたけ にんじん ごぼう れんこん ぶどう | 621 | 19.4 | 14.4 | |
| 26 | きん 金 | 【セルフ こんだて】 ホットドッグ チンゲンサイのスープ フルーツポンチ | パン マロニー さとう | ぎゅうにゅう ウインナー ちくわ | キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん みかん パイン もも | 661 | 26.8 | 21.1 | |
| 27 | ど 土 |  う ん ど う か い | | | | | | | |
| 29 | げつ 月 |  ふ り か え き ゅ う じ つ | | | | | | | |
| 30 | か 火 | むぎごはん はるさめのすましじる まぐろのレモンに あおなごまネーズあえ あじつけのり | こめ むぎ はるさめ あぶら エッグケアマヨネーズ さとう ごま | ぎゅうにゅう とうふ わかめ まぐろ ハム のり | たまねぎ にんじん えのき ねぎ こまつな もやし コーン | 635 | 25.9 | 20.2 | |
| 31 | すい 水 | むぎごはん ジャージャンとうふ きりぼしだいこんのサラダ もものコンポート | こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま | ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく ツナ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり もも | 623 | 23.6 | 18.3 | |
| ※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。 | | | | | | へいきんえいようりょう 平均栄養量 | 622 | 23.6 | 19.6 |
| ※牛乳は毎日つきます。 | | | | | | きしゅんえいようりょう 基準栄養量 | 650 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 25~30% |

☺ 給食の献立を中央小のホームページ『今日の給食』で紹介しています。