

月					火					水					木					金																																												
<p>みんなで協力して給食の準備をしよう</p> <p>安全にすばやく! 給食の準備をすること</p> <p>給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう 衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう 当番以外の人は配せんが済んだら座って待とう</p> <p>食べ終わったら… 後片付けをきちんとしよう</p> <p>心を込めて給食の片づけ 感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう</p> <p>食べ残しは決まりを守って食卓に戻そう 食器に食べ物がついていないかを確認しよう 配せん台をきれいにしよう</p>																																																																
<p>5月のこんだてから</p> <p>・5月1日(金)「端午の節句」こんだて</p> <p>5月5日は端午の節句です。子どもの健康と成長を願って、柏餅やちまき、たけのこ料理を食べる風習があります。他にも「勝男」と書くことができるかつおや「出世魚」であるぶりを食べる地域もあります。給食では、若竹汁、ぶりの照焼き、柏餅がでます。</p> <p>柏餅 柏の葉が使われているのは、柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされていたためです。 新芽が出るまで古い葉は落ちない! そのことから「家が絶えない」と縁起物とされたそうです。</p> <p>・5月7日(木)「八十八夜」こんだて</p> <p>5月2日は八十八夜です。立春から数えて88日目の日、農家にとっては、農作業を始める目安の日です。また、縁起の良い「新茶」を摘み、飲むことで無病息災を願う日でもあります。給食では、アジのお茶フライがでます。衣にお茶の葉を混ぜているので、ほんのりお茶の香りがします。</p> <p>「♪なつもち〜かづ〜く は〜ちじゅうはちや〜」の歌いだして知られる「茶つみ」。音楽科と関連した献立となっています。</p>					<p>「はちじゅうはちや」献立</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td>624</td> <td>27.9</td> <td>23.0</td> <td>2.1</td> </tr> </table>					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	624	27.9	23.0	2.1	<p>「はちじゅうはちや」献立</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td>637</td> <td>26.2</td> <td>14.1</td> <td>2.0</td> </tr> </table>					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	637	26.2	14.1	2.0																																		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																													
624	27.9	23.0	2.1																																																													
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																													
637	26.2	14.1	2.0																																																													
<p>4</p> <p>みどりの日</p> 					<p>5</p> <p>こどもの日</p> 					<p>6</p> <p>振替休日</p> 					<p>7</p> <p>げんえんパン カレーなべ アジのお茶フライ(1きれ) えだまめとコーンのスープに</p>					<p>8</p> <p>ごはん ふのすましじる ホイコーロー きりぼしだいこんのふくめに やさいゼリー(1こ)</p>																																												
<p>11</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td>691</td> <td>21.6</td> <td>22.5</td> <td>2.1</td> </tr> </table> <p>ごはん とりますきどん はるまき(1こ) ひじきのいりに</p>					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	691	21.6	22.5	2.1	<p>12</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td>604</td> <td>21.3</td> <td>17.7</td> <td>2.7</td> </tr> </table> <p>パーカーパン コーンスープ ハンバーグのきのこソースかけ(1こ) わふうスパゲティ</p>					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	604	21.3	17.7	2.7	<p>13</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td>684</td> <td>26.1</td> <td>20.9</td> <td>3.1</td> </tr> </table> <p>ごはん じゃがいもとたまねぎのみそじる さばのしょうがに(1きれ) だいこんとりにくののもの</p>					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	684	26.1	20.9	3.1	<p>14</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td>617</td> <td>19.1</td> <td>23.2</td> <td>2.7</td> </tr> </table> <p>げんえんパン ミートボールシチュー にんじんシリシリ ミックスフルーツのかんづめ</p>					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	617	19.1	23.2	2.7	<p>15</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td>642</td> <td>24.2</td> <td>18.4</td> <td>1.9</td> </tr> </table> <p>ごはん わかめスープ ビビンバ ぶどうまめ</p>					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	642	24.2	18.4	1.9
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																													
691	21.6	22.5	2.1																																																													
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																													
604	21.3	17.7	2.7																																																													
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																													
684	26.1	20.9	3.1																																																													
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																													
617	19.1	23.2	2.7																																																													
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																																													
642	24.2	18.4	1.9																																																													

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for dates (18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29). Each cell contains meal names, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Fat, Salt).

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

地産地消



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地産地消として取り扱います。

【こまつな・たまねぎ】



~日本全国味めぐり~
5月18日(月)
「大分県」
「だんご汁」

だしに、小麦粉を練って平たくのばしただんごとたくさんの旬の食材を加え、みそ味に仕上げた料理です。給食では白玉団子で代用して提供します。

「とり天」



下味をつけた鶏肉に天ぷらの衣をつけて揚げた料理です。大分県では、練りからしをそえた酢醤油やポン酢・かばすで食べることが多いそうです。

5 月 学校 給食 栄養 摂取量

Table showing nutritional intake for May school meals, comparing school intake (650 kcal, 24.3g protein, 20.1g fat, 2.3g salt) with intake standards (650 kcal, 21-32.5g protein, 18-21g fat, 2g salt).

(※) 学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準 (全国的な平均値)

こんだて表のマークについて

- ...黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)
- ...赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)
- ▲...緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)

●...小学校と中学校で同じメニュー (食材はかわる場合があります)

- ...卵を使用している献立
- 🥛...乳を使用している献立
- Ⓜ...ヒスタミンの多い食べものを使用している献立

献立表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。

献立表 アレルギー表はこちら [QR Code]

給食のレシピはこちら [QR Code]