

# 5月 こんだてひょう

2020年 5月

名張市立梅が丘小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価 エネルギー Kcal
7 木	ごはん	○	ポトフ マカロニソテー かしわもち	ぎゅうにゅう ウインナー だいず	ごはん じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな ホールコーン	676
8 金	タコライス	○	もずくスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ もずく とうふ	むぎごはん あぶら ごまあぶら	たまねぎ サロリー にんじん ホールトマト キャベツ えのきたけ	666
11 月	ごはん	○	にくじゃが ねりごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あつあげ やきちくわ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ねりごま ごま	キャベツ たまねぎ にんじん つきこんやく さやいんげん もやし	628
12 火	むぎごはん	○	いわしのかばやきふう わかさポテト けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし あおのり とうふ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん つきこんやく ほししいたけ ねぎ	650
13 水	なのはなごはん	○	じゃがいものきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ つきこんやく さやいんげん ねぎ	618
14 木	げんりょうパン やきそば 【みえ地物一番給食の日】	○	かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とうふ たまご	げんりょうパン やきそばめん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうがあまづづけ ほししいたけ ねぎ	616
15 金	カレーライス 【みえ地物一番給食の日】	○	ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナみずに ひじき	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン こまつな りんごピューレ	676
18 月	ごはん 【バリっ子給食：こまつな】	○	ぶたじゃが こまつなの ピリからあえ あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ つきこんやく にんじん さやいんげん こまつな もやし にんにく きりぼしだいこん あまなつみかん	630
19 火	むぎごはん	○	はっぼうさい カレービーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご だいず	むぎごはん あぶら かたくりこ こめこ じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん まこも チンゲンサイ ほししいたけ	664
20 水	たけのごはん	○	きりぼしだいこんの もの ねりごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく やきちくわ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ねりごま ごま	たけのこ きりぼしだいこん にんじん つきこんやく さやいんげん キャベツ ほうれんそう もやし	618
21 木	こくとうパン	○	ポークビーンズ レモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう きんときまめ だいず ぶたにく ハム	こくとうパン あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	662
22 金	むぎごはん	○	ししゃもの おこのみあげ しのだあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ わかめ	むぎごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	しょうがつけ キャベツ にんじん もやし たけのこ えのきたけ たまねぎ	625
25 月	ごはん	○	さけのてりやき こんぶあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とうふ たまご	ごはん さとう かたくりこ ごま	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ	625
26 火	カレーライス	○	コールスロー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン こまつな きりぼしだいこん	682
27 水	えんどうごはん	○	ごもくうまに ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	グリーンピース にんじん たまねぎ こんやく さやいんげん もやし キャベツ	618
28 木	スライSPAN	○	ぎょかいのトマトに ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン いか えび だいず ツナみずに	スライSPAN あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト さやいんげん キャベツ きゅうり	631
29 金	むぎごはん 【バリっ子給食：たまねぎ】	○	たまねぎとこうやどうふ のたまごとし はるさめあえ フレッシュパイン	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご	むぎごはん さとう かたくりこ はるさめ	にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん キャベツ ほうれんそう もやし カットパイン	625

\* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

\* 臨時休業による食材のロス減らすために献立の重複等がありますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。