5月　給食こんだて予定表

給食目標　　食事のマナーをみにつけよう。

イラストは，
その日の白根産です★

2023年5月　　☆がついているものは業者が配送します　　白根学校給食センター（小学校・中学校）

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩（g）	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日(月)	ごはん	こめ						（小）592 2.2 （中）746 2.6	
	シーフードカレー	じゃがいも　さとう	あぶら カレールウ	ぶたにく いか ほたて　あさり	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　にんにく パパイヤ　りんご レーズン		
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		コーン キャベツ　きゅうり		
	いちご（小2こ・中3こ）						いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2日(火)	～サミット給食　フランス　～							（小）597 1.9 （中）764 2.5	
	バターライス	こめ	バター				コーン		
	ポトフ	じゃがいも		ウィンナー		ブロッコリー にんじん	たまねぎ　キャベツ セロリー		
	しろみざかなの　プロヴァンスふう	でんぷん	あぶら オリーブあぶら	たら		トマト　バジル	にんにく　たまねぎ		
	キャロット・ラペ		オリーブあぶら			にんじん	あまなつ		
	ぶどうゼリー☆	さとう					ぶどう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日(月)	～サミット給食　広島県　～							（小）594 2.8 （中）745 3.4	
	ひろしまなめし	こめ　さとう		かつおぶし		ひろしまな だいこんな きょうな			
	ひろしまっこじる	じゃがいも		とうふ　あぶらあげ みそ	ちりめんじゃこ	にんじん　はねぎ	しめじ		
	とりにくのレモンソース	でんぷん さとう	あぶら	とりにく			レモン		
	コーン入りひたし					こまつな	もやし　コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日(火)	～サミット給食　ドイツ　～							（小）579 3.2 （中）773 4.0	白根第一中3年 なし
	コッペパン	こむぎこ　さとう	あぶら		だっしふんにゅう				
	りんごジャム	さとう					りんご		
	カルトッフェルズッペ	じゃがいも	あぶら	いんげんまめ ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ セロリー にんにく		
	カリーブルスト			ウィンナー					
	グリーンサラダ		あぶら			アスパラガス	キャベツ　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日(水)	ごはん	こめ						（小）537 2.4 （中）724 3.1	白根第一中 なし
	たけのこのみそしる	じゃがいも		なまあげ　みそ	わかめ	はねぎ	たけのこ		
	あかうおのしおやき			あかうお					
	ごまずあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ		
	（中）チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日(木)	ごはん	こめ						（小）571 2.1 （中）713 2.4	白根第一中3年 なし
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　たけのこ グリンピース		
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき				
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日(金)	～サミット給食　イギリス　～							（小）567 2.0 （中）715 2.5	
	ケジャリー	こめ	あぶら	とりにく　あさり		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく　しょうが		
	オニオンスープ		あぶら	ベーコン		にんじん	たまねぎ　しめじ		
	フィッシュアンドチップス	じゃがいも でんぷん	あぶら	ホキ					
	こうちゃゼリー☆	さとう							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日(月)	ごはん	こめ						（小）578 2.3 （中）723 2.7	
	おやこに	じゃがいも ふ さとう		とりにく　たまご		にんじん　こまつな	たまねぎ　しいたけ たけのこ		
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ				
	ふうみづけ						きゅうり　キャベツ しょうが		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日(火)	ごはん	こめ						（小）658 2.2 （中）850 2.5	
	はるやさいのにもの	じゃがいも さとう　こんにゃく		ぶたにく ちくわ うずらのたまご	こんぶ	にんじん	たけのこ		
	あじフライ	こむぎこ　パンこ	あぶら	あじ					
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな　にんじん	キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日(水)	ごはん	こめ						（小）683 2.6 （中）863 2.9	
	マーボーライスのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく　だいず みそ		にら	ねぎ　にんにく しょうが　しいたけ きくらげ		
	えびシューマイ（小2こ・中3こ）	パンこ　でんぷん さとう　こむぎこ	あぶら	えび　たら			たまねぎ		
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし　きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩（g）	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
18日(木)	ごはん	こめ						（小）637 2.4 （中）792 2.8	
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ　ごぼう たけのこ		
	さばのみそに	さとう		さば　みそ			しょうが		
	きりぼしだいこんのいために	さとう　こんにゃく	あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日(金)	食育の日　～　ラッキーにんじんデー　もずくのかきたまみそしるのなかにハートのかたちをしたにんじんがはいっています　～							（小）596 2.2 （中）745 2.8	小林小 なし
	ゆかりごはん	こめ				しそ			
	もずくのかきたまみそしる			とうふ　たまご みそ	もずく	にんじん	ねぎ　えのきたけ		
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん じゃがいも さとう　こんにゃく	あぶら	ぶたにく　だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ　しいたけ		
	こくさんオレンジ						オレンジ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日(月)	ごはん	こめ						（小）562 2.2 （中）723 2.6	白根小 臼井小 大通小 なし
	のりふりかけ	さとう　でんぷん		かつおぶし	のり				
	はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん　こまつな	もやし　きくらげ メンマ		
	チーズオムレツ	さとう　でんぷん	あぶら	たまご	チーズ	ほうれんそう			
	カラフルビーンズ	さとう　こんにゃく	ごまあぶら	だいず　みそ		ピーマン　にんじん			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日(火)	ゆでうどん	こむぎこ						（小）582 2.4 （中）772 2.8	臼井中1年 なし
	にくじる			ぶたにく　かまぼこ あぶらあげ		にんじん　こまつな	ねぎ　まいたけ		
	とうふハンバーグ	さとう　こめこ でんぷん	ラード	とうふ　だいず とりにく　ぶたにく			たまねぎ		
	アーモンドおひたし		アーモンド			ほうれんそう	キャベツ　もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日(水)	ごはん	こめ						（小）568 2.2 （中）725 2.8	
	うちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ　とうふ みそ		はねぎ	えのきたけ		
	チキンたれかつ	さとう　パンこ でんぷん　こめこ	あぶら	とりにく					
	かぶづけ					こまつな	かぶ　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日(木)	ごはん	こめ						（小）591 1.9 （中）732 2.2	
	みそワンタンスープ	ワンタン	ごまあぶら	ぶたにく　なると みそ		にんじん　にら	もやし　ねぎ　メンマ		
	とりにくとアスパラの ちゅうかいため	でんぷん さとう	あぶら	とりにく		アスパラガス にんじん	たまねぎ　たけのこ きくらげ　にんにく しょうが		
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日(金)	ごはん	こめ						（小）599 2.2 （中）752 2.6	
	なまあげのみそしる	じゃがいも		なまあげ　みそ		はねぎ　にんじん こまつな			
	カレイのなんばんづけ	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	カレイ			しょうが　ねぎ		
	えのきいりひたし	さとう				こまつな	もやし　えのきたけ		
	いちごゼリー	さとう					いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日(月)	わかめごはん	こめ　さとう			わかめ			（小）583 2.4 （中）741 3.1	大鷲小 根岸小 白根第一中 なし
	やさいじる	じゃがいも		なまあげ		にんじん　こまつな	かぶ　ごぼう		
	だいずコロッケ	じゃがいも　さとう パンこ　こめこ こむぎこ	あぶら	だいず			たまねぎ		
	しおもみ					にんじん	キャベツ　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日(火)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					（小）605 1.7 （中）754 2.0	白根北中 なし
	とりにくとしめじの クリームソース		ホワイトルウ あぶら	とりにく ベーコン いんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ　たまねぎ		
	コールスロー		あぶら			にんじん	キャベツ　きゅうり コーン		
	こくさんオレンジ						オレンジ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
31日(水)	ごはん	こめ						（小）603 1.7 （中）775 2.2	臼井中2年 なし
	じゃがいものごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ　みそ		こまつな　はねぎ	えのきたけ		
	さけチーズフライ	パンこ　こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ				
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

5月の白根産

米　しめじ　きくらげ　にんにく　だいず　きゅうり　ながねぎ　いちご　みそ

5月3日

憲法記念日

5月4日

みどりの日

5月5日

こどもの日

サミット給食　４月に引き続き、G7新潟財務大臣・中央銀行総裁会議が開催にちなんだ給食献立を実施します。

２日	フランス	フランス料理は、中華料理、トルコ料理と並ぶ世界三大料理のひとつです。
８日	広島県	広島県はレモンの栽培に適した環境であるため、生産量全国１位です。
９日	ドイツ	ドイツは寒冷地で食材が不足しがちで、低温で育つじゃが芋栽培が盛んです。
12日	イギリス	イギリスの食事は料理にあまり時間をかけず、こだわりなのないことで有名です。