

5月 こんだて

平成30年度

新宮市立城南中学校

日	曜	牛乳	主食	献立名	食品とそのはたらき			エネルギー たんぱく質
					赤	黄	緑	
1	火		ミートソース パゲティ	・フレンチサラダ	牛乳	スパゲッティ	にんじん たまねぎ パセリ	783
					粉チーズ 牛ひき肉 豚ひき肉 ロースハム	バター あぶら	トマト缶 きゃべつ きゅうり とうもろこし	32.6
2	水			・豚肉の梅しょうが焼き ・ほうれん草の胡麻和え	牛乳	米 p	たまねぎ ピーマン	619
					ぶた肉	あぶら ごま さとう	しょうが 梅干し ほうれん草 もやし にんじん	28.7
7	月		肉丼	・酢の物 ・オレンジ寒天	牛乳	米	たまねぎ にんじん	641
					ぶた肉 みそ わかめ 寒天	さとう ちくわ	ピーマン きゃべつ りんご 生姜 にんにく きゅうり みかん	24.3
8	火			・豆腐の中華煮 ・ちくわの磯辺揚げ	牛乳	米	たまねぎ 干しいたけ	695
					豆腐 ぶた肉 ちくわ たまご 青のり	さとう ごま油 かたくり粉 小麦粉 あぶら	にんじん にら しょうが たけのこ	28.2
9	水		とりごぼろ ごはん	・ツナ和え ・そうめん汁	牛乳	米 さとう	しょうが ごぼう ねぎ	644
					とり肉 ツナ	しらたき あぶら マヨネーズ そうめん	にんじん きゅうり きゃべつ とうもろこし	21.6
10	木			・とりにくのレモンあげ ・茗荷煮 ・おかか和え	牛乳	米	レモン たけのこ	771
					とり肉 わかめ かつお節	さとう かたくり粉 小麦粉 あぶら	こまつな きゅうり	29.5
11	金		焼き飯	・中華スープ ・フルーツポンチ	牛乳	米	生姜 白ネギ ピーマン	476
					たまご ぶた肉	ラード ごまあぶら	人参 えのき りんご はくさい とうもろこし パイン もも みかん	21.8
14	月		ゆかり ごはん	・さかなの野菜あんかけ ・ポテトサラダ	牛乳	米	干しいたけ しめじ	859
					ロースハム	あぶら さとう かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ もやし 白ネギ きゅうり	32.5
15	火			・鶏肉のパン粉焼き ・大根サラダ ・みそ汁	牛乳	米	たいこん きゅうり	771
					とり肉 あぶらあげ わかめ みそ	さとう パン粉 あぶら じゃがいも	レタス にんじん たまねぎ ねぎ	31.2
16	水		長崎 ちゃん ぼん	・フライドポテト	牛乳	中華めん あぶら	たけのこ キャベツ	635
					ぶた肉 なた	さとう かたくり粉 フライドポテト あぶら	にら にんじん たまねぎ もやし	20.6
17	木			・厚揚げの煮物 ・のりおかか和え	牛乳	米	たまねぎ 切干だいこん	671
					厚揚げ ツナ のり かつお節	あぶら さとう かたくり粉	にんじん さやいんげん こまつな きゅうり	26.3
18	金			・サケのマヨネーズ焼き ・豚汁	牛乳	米	たまねぎ だいこん	699
					さけ ぶた肉 みそ	マヨネーズ パン粉	にんじん えのき 茗荷 はくさい ねぎ	37.9
21	月	体育祭 振替休日						
22	火		梅ちり ごはん	・竹輪の二色揚げ ・ひじきの煮物	牛乳	米	梅干し もやし	614
					ちりめんじゃこ ちくわ あおのり ひじき 油揚げ かつお節	小麦粉 あぶら さとう フレンチドレッシング	とうもろこし にんじん	24.0

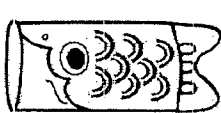
5月 こんだて

平成30年度

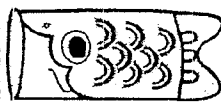
新宮市立城南中学校

日	曜	牛乳	主食	献立名	食品とそのはたらき			エネルギー
					赤	黄	緑	たんぱく質
23	水		ウインナーピラフ	・オニオンスープ ・オレンジゼリー	牛乳 ウインナー	米 あぶら パター オレンジゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン パセリ	645 18.0
24	木			・さかなのフライ ・けんちん汁 ・温野菜の添え物	牛乳 めかじき たまご 豆腐	米 小麦粉 パン粉 あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ ジャがいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ アスパラガス	918 36.3
25	金		ハヤシライス	・フルーツ寒天	牛乳 ふた肉 寒天	米 ジャがいも パター さとう ハヤシルウ	にんじん たまねぎ みかん パイン	704 22.2
28	月	小学校運動会の振替休日のため給食ありません。						
29	火	小学校運動会の振替休日のため給食ありません。						
30	水			・麻婆豆腐 ・野菜の中華和え	牛乳 豆腐 ふた肉 赤みそ	米 ごまあぶら さとう かたくり粉	ねぎ たまねぎ 白菜 干ししいたけ にんじん しょうが にんにく ほうれん草 もやし	651 27.1
31	木			・春雨の甘辛炒め ・白菜とじゃこのゆず酢和え	牛乳 ふた肉 ちりめんじゃこ	米 はるさめ ごまあぶら さとう	にんじん たけのこ ちんげん菜 きゃべつ 干ししいたけ しょうが はくさい ゆず	553 16.7

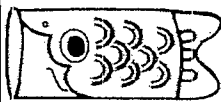
☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコンはすべて卵不用品となっております。
 ☆今月の給食費の引き落とし日は、25日（金）です。



5月5日 こどもの日



5日は国民の祝日、「こどもの日」です。こどもの日は「端午の節句」とも呼ばれます。端午の節句とは、男の子がげんきで丈夫に育ってくれることを願う行事です。こどもの日には、無病息災を願ってしょうぶ湯に入る習慣もあります。



こどもの日は、縁起の良い「かしわもち」や「ちまき」などを食べてお祝いをします。「たけのこ」もお祝い料理によくつかわれる食べ物です。たけのこは、天をつらぬくようにまっすぐ伸び、成長も早いので子どもたちにもたけのこのようにすくすくとまっすぐ育ってほしいという願いが込められているそうです。

