

# 5月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和3年度

海南市教育委員会

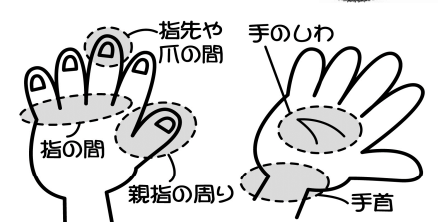
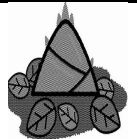
日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
					血液や筋肉 骨格となるもの	エネルギー源となる もの	からだの調子をととのえるもの	
6	木	パン 牛乳 肉団子のケチャップ煮 グリーンサラダ	650	755	牛乳 にくだんご	パン ジャがいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ グリンピース トマト缶 キャベツ きゅうり ほうれんそう	南野上遠足 (予定)
7	金	ごはん 牛乳 わかたけ煮 うめあえ	574	678	牛乳 とりにく ひらてん ちくわ	ごはん	にんじん たけのこ だいこん わかめ もやし キャベツ	北野上遠足 (予定)
10	月	ごはん 牛乳 ぶたじゃが かわりおひたし	600	712	牛乳 ぶたにく ひらてん	ごはん ジャがいも	たまねぎ にんじん 糸こんにやく いんげん キャベツ ひじき こまつな	
11	火	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ フルーツ寒天	692	809	牛乳 ベーコン	パン スパゲティ	にんじん キャベツ たまねぎ トマト缶 ピーマン もも パイン みかん かんてん	
12	水	カレーライス 牛乳 ふくじんづけ 糸寒天と海藻のさっぱりサラダ	651	779	牛乳 ぶたにく	ごはん ジャがいも カレールウ	にんじん たまねぎ グリンピース ふくじんづけ キャベツ いとかんてん かいそうミックス	
13	木	パン 牛乳 コロッケ ブロッコリーサラダ 豆腐と春雨の中華風スープ	707	829	牛乳 ツナ ぶたミンチ とうふ みそ	パン コロッケ あぶら ドレッシング はるさめ ごまあぶら	ブロッコリー にんじん こまつな はくさい すりごま	
14	金	ごはん 牛乳 高野豆腐のふくめ煮 豚しゃぶの梅ドレッシングサラダ	675	810	牛乳 こうやどうふ とりにく ちくわ ひらてん ぶたにく	ごはん オリーブオイル	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	
17	月	ごはん 牛乳 家常豆腐(シア・チャン・ドーフ) 中華サラダ	670	803	牛乳 ぶたミンチ ひらてん あつあげ あかみそ ささみフレーク	ごはん かたくりこ パンパンジードレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	東海南3年 修学旅行 (予定)
18	火	パン 牛乳 メンチカツ コールスローサラダ コンソメスープ	674	786	牛乳 メンチカツ	パン あぶら オリーブオイル ビーフン	キャベツ にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	東海南3年 修学旅行 (予定)
19	水	ごはん 牛乳 おでん こんぶあえ	603	716	牛乳 ぶたにく ひらてん ちくわ あつあげ	ごはん	だいこん にんじん こんにやく きゃべつ もやし しおこんぶ	東海南3年 修学旅行 (予定)
20	木	パン 牛乳 カレースパ汁 イタリアンサラダ	639	741	牛乳 ベーコン	パン スパゲティ カレールウ イタリアン ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ブロッコリー コーン	東海南3年 振替休日
21	金	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 あまずあえ	606	720	牛乳 とりにく だいち ひらてん	ごはん	こんにやく にんじん だいこん ひじき わかめ もやし きゅうり	中野上遠足 (予定)
24	月	ごはん 牛乳 かつお大根 ボイルキャベツ わかめのみそしる	572	676	牛乳 かつお とうふ みそ	ごはん	だいこん つちしょうが キャベツ にんじん わかめ ねぎ	
25	火	パン 牛乳 ポトフ コーンサラダ	581	665	牛乳 カクテルウイン ナー	パン ジャがいも コーンクリームドレッシン グ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	
26	水	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのみそ煮 ごぼうサラダ	678	814	牛乳 とりにく あかみそ あつあげ 糸かまぼこ	ごはん 卵を使っていないマヨネーズ	ゆかり キャベツ たまねぎ にんじん いんげん こんにやく ささがきごぼう きゅうり	
27	木	パン 牛乳 やきそば フルーツ白玉	716	841	牛乳 ぶたにく	パン やきそばめん しらたま	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン もも パイン みかん	
28	金	ごはん 牛乳 切り干し大根煮 おかかあえ	593	703	牛乳 とりにく ひらてん かつおぶし	ごはん	きりぼしだいこん にんじん 糸こんにやく いんげん もやし キャベツ	
31	月	中華丼 牛乳 ナムル	624	743	牛乳 ぶたにく ひらてん ちくわ	ごはん かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ はくさい にんじん ほし しいたけ もやし ほうれんそう	

\* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

手洗いは感染症予防の基本です。細菌やウイルスは目には見えないため、正しく手洗いをしないと、細菌やウイルスが残っているかもしれません。正しい手洗いの手順を確認しましょう。



## 5月 給食だより



汚れの残りやすい部分は注意して洗いましょう



特に指先やつめの間、指の間、親指の周り、手のひわや手首は汚れの残りやすい部分です。注意して、しっかりと洗いましょう。

