

令和6年度 5月 予定献立表



今月の給食目標:「しょうぶなからだをつくろう」

松山中央小学校

日	主食	牛乳 * 主菜 (肉魚卵豆腐のおかず) * 副菜 (野菜のおかず) * 汁物 (副菜2) * その他 (くだもの、デザートなど)	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1杯分 - たばく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ	
1水	もちむぎごはん	キムタクごはんの具 ただききゅうり とさん汁	鶏肉、みそ、豚肉	牛乳	にんじん、こまつな、ちんげん菜	もちむぎごはん、じゃがいも	大豆バター、ごま油	560 kcal 27.6 g 15.8 g 2.7 g みなみ信州の特産きゅうりを味わいましょう。
2木	ごはん	えんぴつ揚げ ごまネーズサラダ さつき汁	かまぼこ、豆腐、厚削り、ベーコン、大豆水煮	牛乳	さやえんどう、にんじん、アスパラガス	ただけのご水煮、しめじ、コーン、きゃべつ	ごはん、春巻きの皮、砂糖	635 kcal 23.7 g 23.9 g 1.9 g こどもの日献立です。人気メニューえんぴつ揚げを作ります。
7火	ごはん	魚とこんにゃくのごままぶし おかかあえ ただけのこのみそ汁 デザート (いちごゼリー)	油揚げ、豆腐、みそ、かつお、凍り豆腐、かつお節	牛乳、煮干し	こまつな、にんじん	ただけのご水煮、玉ねぎ、きゃべつ、きゅうり、もやし	ごはん、でん粉、米粉、こんにゃく、砂糖、いちごゼリー	598 kcal 27.2 g 17.1 g 1.7 g 旬の食材「かつお」「ただけのこ」を使ったメニューです。
8水	ごはん	肉丼の具 和風ポテトサラダ 茎わかめのスープ	豆腐、鶏肉、豚肉、ツナ、かつお節	牛乳、茎わかめ	にんじん、こまつな	長ねぎ、もやし、玉ねぎ、ごぼう、コーン	ごはん、でん粉、しらたき、砂糖、じゃがいも	596 kcal 24.7 g 19.6 g 2.0 g 新じゃがをサラダでいただきます。
9木	コッペパン	照り焼きチキン 入ドレッシングサラダ ポークピーズ	大豆、豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、アスパラガス	セロリ、玉ねぎ、きゃべつ、きゅうり、コーン	コッペパン、じゃがいも、砂糖	625 kcal 34.9 g 21.6 g 2.3 g みなみ信州の特産「アスパラガス」をいただきます。
10金	ごはん	大豆抹茶風味 しょうゆフレンチサラダ ハヤシソース	豚肉、豚レバーチップ、豆腐、クリーム、大豆チーズ、大豆、きなこ	牛乳	にんじん、こまつな	玉ねぎ、コーン、きゃべつ、きゅうり	ごはん、じゃがいも、小麦粉、でん粉、砂糖	719 kcal 26.8 g 21.6 g 1.5 g 新米の季節。カリッと揚げた大豆に抹茶たれをからめます。
13月	ごはん	魚のてりやき ひじきの五目煮 ごまみそ汁	豆腐、みそ、しらたき、油揚げ、ちくわ、大豆水煮	牛乳、煮干し、ひじき	にんじん、こまつな、いんげん	しめじ、玉ねぎ	ごはん、じゃがいも、砂糖	584 kcal 31.5 g 16.0 g 2.4 g 和食を味わいます。
14火	ごはん	レパニラ 塩昆布あえ 卵スープ	豚肉、冷凍卵、豚レバー	牛乳、塩昆布	こまつな、にんじん、にら	玉ねぎ、もやし、きゃべつ、きゅうり	ごはん、米粉、でん粉、砂糖	614 kcal 30.1 g 17.5 g 2.3 g ニラのおいしい季節。レパニラにさせていただきます。
15水	もちむぎごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め かみかみサラダ オニオンスープ	ベーコン、厚揚げ、豚肉、みそ、さきいか	牛乳	にんじん、パセリ、赤パプリカ、ピーマン、こまつな	きゃべつ、玉ねぎ、コーン、黄パプリカ、切干しいんげん	もちむぎごはん、砂糖	618 kcal 24.7 g 22.8 g 2.2 g よく噛んで食べよう献立です。
16木	ごはん	いわしのカリカリフライ 小松菜とえのきのあえもの じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉、いわしのカリカリフライ	牛乳	にんじん、きぬさや、こまつな	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、もやし、コーン、きゅうり	ごはん、じゃがいも、砂糖	599 kcal 21.6 g 18.6 g 1.5 g 新じゃがをそぼろ煮にしました。
17金	ソフトめん	ぐりとぐらのカステラ カラフルサラダ カレーソース	豚肉、冷凍卵、豆腐、ヨーグルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ、ずりおろしりんご、コーン、きゅうり、きゃべつ	ソフトめん、じゃがいも、小麦粉、ホットケーキミックス、はちみつ	708 kcal 24.5 g 16.8 g 2.1 g 絵本のメニューを味わいましょう！
20月	ごはん	じゃがいもと鶏肉の旨辛 きゅうりの香味あえ だんご汁	豚肉、鶏肉、凍り豆腐	牛乳	にんじん、こまつな	玉ねぎ、干しいんげん、きゅうり	ごはん、いもちもち、でん粉、米粉、じゃがいも、砂糖	616 kcal 22.9 g 16.8 g 2.0 g 香きゅうりを味わいましょう。図書館とコラボ。「きゅうりの花ってっ知ってる？」
21火	ごはん	かみかみカレーそぼろ丼の具 納豆あえ 野菜たっぷりみそ汁	油揚げ、みそ、豚ひき肉、ツナ、納豆	牛乳、煮干し、かちりほし、きざみのり	こまつな、にんじん、ちんげん菜	もやし、玉ねぎ、ごぼう、きゃべつ、コーン	ごはん、じゃがいも、砂糖	602 kcal 27.3 g 18.1 g 2.3 g 新ごぼうを味わいましょう。
22水	もちむぎごはん	いかみりん じゃこと野菜のあえもの にらたまスープ	冷凍卵、豚肉、いか	牛乳、かちりほし	にら、にんじん、こまつな	しめじ、クリームコーン、長ねぎ、きゃべつ、もやし	もちむぎごはん、米粉、でん粉、砂糖	587 kcal 28.1 g 16.2 g 2.2 g よく噛んで食べよう献立です。
23木	こめこパン	かみかみハンバーグ 梅マヨサラダ 新じゃがポタージュ	豆腐、豚ひき肉、豆腐、ささみ水煮	牛乳、きざみのり	にんじん	玉ねぎ、クリームコーン、ごぼう、きゃべつ、もやし、ねりうめ	米粉パン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、砂糖	647 kcal 31.8 g 24.0 g 2.8 g 新じゃがを味わいましょう。図書館とコラボ。「じゃがいもの花って知ってる？」
24金	ごはん	焼肉炒め 凍りどうふのごまあえ きつね汁	油揚げ、みそ、豚肉、凍り豆腐	牛乳、煮干し	にんじん、こまつな、ちんげん菜	玉ねぎ、だいこん、しめじ、もやし、きゅうり	ごはん、じゃがいも、砂糖	611 kcal 28.6 g 20.9 g 2.0 g 地域の食材「凍り豆腐」を味わおう。
27月	ごはん	のり卵焼き ばんさんすう 豚汁	豚肉、豆腐、みそ、冷凍卵、鶏ひき肉、ささみ水煮	牛乳、煮干し、あおのり	にんじん	だいこん、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、きゃべつ、きゅうり	ごはん、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、はるさめ	614 kcal 28.0 g 20.2 g 2.3 g だしのお話。「煮干し」のだしてどうやってとっているの？
28火	ごはん	コーリンチー のり酢あえ じゃがいものトロトロスープ	鶏肉、ツナ	牛乳、きざみのり	パセリ、ちんげん菜	玉ねぎ、クリームコーン、長ねぎ、きゃべつ、もやし	ごはん、じゃがいも、でん粉、米粉、砂糖	577 kcal 28.3 g 14.9 g 2.1 g 海藻の仲間「のり」を味わおう。
29水	もちむぎごはん	魚のごまだれ焼き ごぼうサラダ 肉団子のスープ	粗挽つくねミニ、さむら	牛乳	にんじん、ちんげん菜、こまつな	玉ねぎ、干しいんげん、もやし、ごぼう、きゃべつ	もちむぎごはん、はるさめ、砂糖	604 kcal 24.5 g 20.4 g 2.2 g よく噛んで食べよう献立です。
30木	ごはん	油揚げの肉詰め焼き にんじんしりしり 豆腐汁	鶏肉、豆腐、厚削り、みそ、油揚げ、鶏ひき肉、大豆チーズ、ツナ	牛乳	にんじん、こまつな、にら	ごぼう、しめじ、もやし、ただけのこ、玉ねぎ、コーン	ごはん	641 kcal 31.1 g 23.6 g 1.9 g 油揚げって何から作られているでしょう。
31金	ソフトめん	梅とレモンのさっぱりあえ パオリタンソース 冷凍みかん	豚肉、ウィンナー、豚レバーチップ、大豆チーズ	牛乳	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、きゃべつ、だいこん、みかん	ソフトめん、小麦粉、砂糖	595 kcal 22.1 g 16.6 g 1.7 g ソフトめん最終日。カレーソースで食べましょう！

献立は都合により変更になることがあります。

※栄養価の基準はエネルギー650kcal たばく質13~20% 脂質20~30% 食塩相当量2.0g未満です。