



5かっ こんだてひょう



しろめき になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 445

(れいわ2ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべものはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤	緑	黄	小	中	
7	木	牛乳	だけのこごはん すましじる たいがたおのみやき (バックソース) なのはなのからしあえ かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ とりにく、あぶらあげ	だけのこ、しいたけ みつば、なのはな にんじん、キャベツ ねぎ	ごはん おこのみやき かしわもち	614	704	・5月5日の子どもの日は、端午の節句(だんごのせっく)ともいい、子どもの健やかな成長をいわずにはいけません。今日は、少し遅くなりましたがだけのこご飯と柏もちの「子どもの日給食」にしました。
8	金	牛乳	コッペパン パンキンポタージュ ハンバーグ キャベツのドレッシングあえ カットパン	ぎゅうにゅう ぎょにくすりみ とりにく、ぶたにく チーズ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム かぼちゃ、キャベツ きゅうり、パイン	パン ルー	601	754	・パンは一口の大きさにちぎって食べるのがマナーとされています。丸かじりするのではなく、ちぎって食べるようにしましょう。 ★スプーンが付きます
11	月	牛乳	ごはん ごもくちゅうかスープ ピビンパのぐ きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく とりにく	にんじん、きくらげ、こまつな だいずもやし、きゅうり チンゲンサイ、にんにく せんまい、きりぼしだいこん	ごはん、こまあぶら ごま、ドレッシング	623	761	・今日の給食は、一食で約150gの野菜がとれます。一食で1日にとらなければいけない野菜の量の約半分がとれるのでしっかり食べましょう。
12	火	牛乳	あおなご はくさいのみそしる みそまんじゅう ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ ぶたにく	はくさい、にんじん しめじ、ごぼう こんにゃく、たまねぎ きょうな、だいこんな	ごはん、おおむぎ まんじゅうのかわ あぶら、さとう ごま、ヒエ	617	729	・大根の葉には栄養がたっぷりはいっています。普段捨ててしまう部分でも上手に食べて、食べ物を大切にしましょう。今日の青菜ごはんは大根の葉が入っています。
13	水	牛乳	ごはん チキンカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご みかん、パイン	ごはん、おおむぎ カレー、あぶら じゃがいも、ゼリー	713	876	★スプーンが付きます
14	木	牛乳	ごはん すいとん ほっけしおやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく、ほっけ ひじき、あぶらあげ だいず、ちくわ	にんじん、だいこん ごぼう、しいたけ ながねぎ、こんにゃく	ごはん、あぶら さとう、すいとん	637	753	
15	金	ジュア	バックソース ミートソーススパゲティ はなやさいサラダ こくとうビーンズ	ジュア ぶたにく、ぎゅうにく だいず	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん セロリ、トマト、コーン ブロッコリー、カリフラワー	スパゲティ、バター ドレッシング、こくとう	716	887	・今日はミートソーススパゲティです。カレー皿にバックに入ったスパゲティをあけて、ミートソースをかけて食べましょう。
18	月	牛乳	ごはん とうふとわかめのみそしる ほたていりあつきたまご にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ みそ、あぶらあげ たまご、ほたて、ぶたにく	ながねぎ、たまねぎ にんじん、こんにゃく グリーンピース	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも	651	774	・今日は、青森県産のほたてが入った厚焼玉子です。
19	火	牛乳	ごはん さといもじる つくねやき ごぼうとくきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ みそ、とりにく くきわかめ	だいこん、にんじん ごぼう、ながねぎ れんこん	ごはん、あぶら さといも マヨネーズ	687	813	・さといものネバネバは、ムチンという成分によるものです。ムチンは、胃腸のはたらきを助け、疲労回復にもつながる成分です。
20	水	牛乳	ごはん だいこんとたかなのみそしる さんまかんろに さんさいたっぷり	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、さんま とりにく	だいこん、たかな にんじん、しめじ、ふき たけのこ、わらび しょうが	ごはん、あぶら さとう、でんぶ	646	759	・ふきやわらびなどの山菜は、春が旬(最もおいしい時期)の食べ物です。
21	木	牛乳	ごはん いももちじる みそだれにくだんご ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく かつおぶし、みそ	にんじん、ごぼう まいたけ、みつば たまねぎ、もやし ほうれんそう、かぼちゃ	ごはん いももち、さとう	622	725	・いももち汁には、じゃがいもを使ったいももちと、かぼちゃを使ったいももちの2種類入っています。 ★みそだれ肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
22	金	牛乳	ゆきんじん コンソメスープ チキンナゲット マルミタコ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく シーチキン	キャベツ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム パセリ、にんにく ピーマン、パプリカ、トマト	パン、あぶら オリーブオイル じゃがいも	641	793	・マルミタコとは、スペインの郷土料理で「マルミタ」という深い鍋で作ることからついた名前です。 ★チキンナゲットは小学校1・2年生に2個、その他は3個付きます
25	月	牛乳	ごはん モロヘイヤスープ とうふハンバーグ ホイコーロー	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ とりにく、ぶたにく	にんじん、えのきだけ モロヘイヤ、キャベツ ピーマン、にんにく	ごはん、あぶら	627	730	朝ごはんをしっかり食べよう!
26	火	牛乳	ごはん なめこじる さばみそに こんさいのとさに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ さば、かつおぶし	なめこ、だいこん ながねぎ、にんじん れんこん、ごぼう いんげん	ごはん、あぶら さとう	608	710	・皆さんは朝ごはんをしっかり食べてきていますか? 朝ごはんは一日のスタートを切る大切な役わりがあります。朝ごはんがあるかないかでは、頭の動きも体の働きもぜんぜんちがってきます。
27	水	牛乳	むぎごはん ポークカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご アスパラ、パプリカ	ごはん、おおむぎ カレー、あぶら じゃがいも、アーモンド ドレッシング	740	901	★スプーンが付きます
28	木	牛乳	ごはん もやしのみそしる チキンみそカツ やさしいいそかあえ	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ とりにく、のり	もやし、こまつな にんじん、キャベツ ほうれんそう	ごはん、パン あぶら	616	711	
29	金	牛乳	ごはん とんじる わふういりとうふつつみやき ふきとさつまあげのあぶらいため	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ みそ、さつまあげ とりにく	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ こんにゃく、ながねぎ ふき、しょうが	ごはん、あぶら さとう、でんぶ	631	739	・たけのこは、春の代表的な野菜の一つです。成長がとても早いので、しゅうかく時期をのがすと、すぐにかたくなって食べられなくなります。今日は主菜に細かくきざんだたけのこが入っています。

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔なエプロンをきよう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



保護者のみなさまへ

お子さんが給食当番のときは、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。



* 事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。