



5月分 献立予定表

平成 21 年度

沼津市立大岡南小学校

<給食回数 15回>

行事	日	曜	献立名	主食	体をつくるもと	熱や力のもと	体の調子を整えるもと	エネルギー 蛋白質	カルシウム 鉄
2日(土) 八十八夜	1	金	遠 足						
3日(日) 憲法記念日	4	月	み ど り の 日						
	5	火	こ ど も の 日						
	6	水	振 り 替 休 日						
	7	木	ぎゅうにくのしぐれごはん きびなごフライ・ミニトマト はるさめスープ	牛乳	ぎゅうももにく あぶらあげ、きびなご 牛乳	サラダオイル いりごま、あぶら はるさめ 精米	ごぼう、こんにゃく、にんじん しょうが、ミニトマト、たまねぎ キャベツ、もやし、こまつな	630 23. 8	346 2. 4
	8	金	遠 足 予 備 日 (給食はありません)						
	11	月	さけのマヨネーズやき こふきいも・デザート ハムとやさいのスープ	牛乳	さけ ハム 牛乳	じゃがいも 小麦粉	ブルーベリーゼリー にんじん、たまねぎ、キャベツ コーン、ほうれんそう	619 26. 6	307 4. 0
	12	火	かつおのケチャップあえ とうふとしめじのすましじる くだもの	牛乳	かつお、だいず とうふ、わかめ 牛乳	じゃがいも、あぶら でんぷん、アーモンド さとう、オイル、精米	しょうが、にんじん、たけのこ たまねぎ、ほうれんそう ピース、しめじ、れいとうパイン	688 27. 5	305 2. 9
	13	水	マーボーどうふ こエビのからあげ キャベツともやしのナムル	牛乳	ぶたひきにく、とうふ あかみそ、こエビ とうふ、わかめ、牛乳	オイル、ごまあぶら でんぷん、あぶら いりごま 精米	にんじん、しいたけ、ねぶか しょうが、にんにく キャベツ、こまつな、もやし	639 25. 0	449 2. 7
	14	木	エビピラフ タンドリーチキン あさりのクリームスープ	牛乳	むきエビ、いか とりももにく、ヨーグルト ベーコン、あさり、牛乳	バター、オイル じゃがいも 精米	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ピース にんにく	700 28. 9	317 5. 2
授業参観 (高学年)	15	金	タンメン さくらえびいりシュウマイ フルーツあんにと豆腐	中華麺 牛乳	ぶたももにく うずらたまご 牛乳 しゅうまい、あんにん	ごまあぶら でんぷん、いりごま 小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、キャベツ ニラ、みかん、パイン、もも	635 25. 3	353 2. 0
	18	月	ぎゅうどん ポテトとひよこ豆のからあげ くだもの	牛乳	ぎゅうももにく、たまご ひよこめ 牛乳	さとう、でんぷん じゃがいも あぶら、ナッツ、精米	にんじん、たまねぎ、しらたき ピース れいとうみかん	706 25. 4	308 2. 8
	19	火	たちうおのからあげ ごもくにまめ たまねぎととうふのみそじる	牛乳	たちうお だいず、こんぶ みそ 牛乳	でんぷん、あぶら さんおんとう 精米	しょうが、にんじん、ごぼう しいたけ、こんにゃく たまねぎ、こまつな	682 25. 3	317 2. 4
	20	水	キーマカレー ポテトとやさいのサラダ アーモンド&ごさかな	牛乳	ぎゅうかたひきにく ひよこめ ごさかな 牛乳	あぶら、さとう じゃがいも、オイル ナッツ 小麦粉	たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、セロリー、ピーマン きゅうり、キャベツ、コーン	668 28. 3	391 2. 2
	21	木	沼 教 振 総 会 (給食はありません)						
	22	金	さくらえびのかきあげうどん ヨーグルトサラダ	うどん 牛乳	とりももにく、なると、いか あぶらあげ、だいず さくらエビ、たまご、牛乳	こむぎこ、ごま あぶら、さとう 小麦粉	にんじん、こまつな、ごぼう たまねぎ、みかんかん パインかん、ももかん	683 28. 8	436 2. 5
	25	月	とりにくのピーナッツあえ コーンとたまごのスープ くだもの	牛乳	とりももにく、だいず たまご 牛乳	でんぷん、さとう じゃがいも、あぶら ナッツ 小麦粉	しょうが、にんじん コーン、チンゲンサイ、たまねぎ あまなつみかん	689 27. 5	323 1. 9
	26	火	あじのひもの ひじきとだいずのいために じゃがいものみそじる	牛乳	あじのひもの、ひじき だいず、とうふ、みそ あぶらあげ 牛乳	あぶら、ごまあぶら さとう、いりごま じゃがいも 精米	にんじん、こんにゃく、いんげん だいこん、こまつな	677 29. 4	387 4. 4
5年 ① 自然教室 3年社会科	27	水	ツナとじゃがいものにも かいそうサラダ なっとう	牛乳	まぐろみずに なまあげ、かいそう なっとう 牛乳	じゃがいも、さとう ごまあぶら いりごま 精米	こんにゃく、にんじん、たまねぎ ピース、キャベツ、コーン	685 26. 0	370 3. 4
5年 ② 1年試食会 4年社会科	28	木	めまづちやめし・すましじる さわらのこうみやき・ゼリー くきわかめのいために	牛乳	しらすぼし、とうふ かまぼこ、さわら くきわかめ 牛乳	いりごま ごまあぶら 精米	せんちや、こなちや、たけのこ えのき、しょうが、みかんゼリー キャベツ、こまつな	621 27. 3	364 2. 4
5年 ③ 自然教室 授業(低)	29	金	チリコンカン・デザート ポテトとナッツのからあげ きゅうりとコーンのサラダ	牛乳	いんげんまめ、ヨーグルト ぶたかたひきにく ベーコン 牛乳	オイル、ナッツ じゃがいも、あぶら さとう 小麦粉	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ピース、トマト キャベツ、コーン、きゅうり	694 28. 5	393 2. 2

5月、春から夏へ日差しも強くなってきます。気持ちのよい時季ですが、新しい生活(環境)の疲れも出るところです。早寝、早起きなど生活リズムを整えることで、環境の変化に早く適応できます。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけましょう。

