



令和3年度 5月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て			ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g	
6	木		※べんとうきゅうしょく ぎゅうにゅうはあります	ぎゅうにゅう						
7	金	くろまめごはん	さけのねぎソースかけ たけのこのとさに けんちんじる	さけ とりにく とうふ クロダマル かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん ねぶかねぎ いんげん たけのこ こんにゃく しょうが ほししいたけ ごぼう	こめ でんぷん さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	645	30.1	2.1	
10	月	ごはん	きつねうどん ごまあえ ぎすけに	てんぷら わかめ とりにく だいず いりこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ほししいたけ ごぼう キャベツ	こめ うどん さとう あぶら ごま ねりごま	644	27.6	2.6	
11	火	むぎごはん	はるまき チャプチェ ちゅうかスープ	とりにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ たまねぎ エリンギ にんにく もやし	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	670	19.9	2	
12	水	コッパン	はるやさいのクリームに クロダマルサラダ あまなつ	クロダマル とりにく なまクリーム ツナ ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース きゅうり たまねぎ マッシュルーム キャベツ レモン あまなつ	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	650	27.9	2.6	
13	木	ごはん	ふわふわおやこどん ちゅうかサラダ	とりにく ハム たまご ちくわ とうふ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん スナップえんどう キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ コーン	こめ さとう でんぷん あぶら	641	26.6	2.2	
14	金	むぎごはん	いわしのかんろに きりほしだいこんのごますあえ じゃがいものみそしる	いわし とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きりほしだいこん きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま ねりごま	627	22	2.5	
17	月	ごはん	ミートボールのあますあえ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン エノキ チンゲンサイ コーン	こめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	601	19.2	2.1	
18	火	むぎごはん	にくじゃが アーモンドあえ おちゃばっばふりかけ	ぎゅうにく こうやどうふ ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし いんげん こんにゃく きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも ふりかけ アーモンド	666	24.8	1.7	
19	水	しょくパン いちごジャム	やきそば むししゅうまい わかめスープ	ぶたにく とりにく てんぷら とうふ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし エノキ たけのこ	パン はるさめ ちゃんぽんめん こむぎこ ジャム あぶら	671	30.2	3.4	
20	木	ごはん	かつおフライ こまつなのおひたし さつきわん あまなつゼリー	かつお とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな アスパラガス ごぼう たけのこ こんにゃく キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ おわらふ パンこ ゼリー あぶら	628	23.8	1.9	
21	金	むぎごはん	カレーマーマー パンサンスー オレンジ	あつあげ ハム たまご ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たら たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	699	24.8	2.2	
24	月	ごはん	サーモンフライ ごまじゃこあえ ピリからスープ	さけ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しめじ エノキ だいこん しょうが	こめ パンこ あぶら ごま	625	22.9	1.9	
25	火	むぎごはん	じゃがいものうまに ひじきのサラダ なっとう	とりにく なっとう あつあげ てんぷら ぎゅうにゅう ひじき	にんじん スナップえんどう きゅうり もやし こんにゃく たまねぎ かぼす	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	671	26.5	2	
26	水	こめこパン	ポークビーンズ はるやさいのソテー メロン	だいず ぶたにく みそ いんげんまめ ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス たまねぎ キャベツ にんにく メロン	パン じゃがいも さとう あぶら	678	31.7	2.9	
27	木	ごはん	さばのにつけ そくせきづけ たまねぎのみそしる	さば とうふ みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	こめ さとう おわらふ あぶら	629	26.6	2.9	
28	金	むぎごはん	こうやどうふのごもくに ゆずあえ ヨーグルト	とりにく こうやどうふ かつおぶし ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく もやし いんげん ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり ゆず	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	659	26	1.7	
31	月	チキンピラフ	ほうれんそうオムレツ ポテトサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン チーズ とりにく ハム ぎゅうにゅう ミックスビーンズ	にんじん パセリ ほうれんそう トマト しめじ えだまめ にんにく たまねぎ コーン セロリ キャベツ	こめ エッグケアマヨネーズ じゃがいも マカロニ あぶら バター	660	23.1	2.2	

「しゅん」のはなし

茶

♪～夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る～♪という歌を知っていますか？

この歌詞のように、5月はお茶が「旬」の時期です。

この時期にとれるお茶のことを「新茶」と呼び、このお茶を飲むと、1年間病気になるという昔からの言い伝えがあります。

