

令和3年



# 5月の給食だより



高浜市立港小学校

高浜南部幼稚園

献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)	
	ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとになる たべもの	からだのちようしをととのえる たべもの		
6 木	<b>弁当の日</b>				
7 金	<b>4月24日の代休日</b>				
10 月	たけのこごはん ぎゅうにゅう ふわふわたまごのかきたまじる つくねだんご(2こ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ たまご かまぼこ とりにく	ごはん こんにやく ふ でんぶん あぶら でんぶん さとう	たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ とうがん えのきたけ ねぎ たまねぎ ごぼう しょうが	572
11 火	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう しんたまねぎとアスパラのこみカレー えびカツ はるやさいのフレッシュサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう えび たら ハム	きんめげんまいごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう でんぶん あぶら コーンスロートレッシング マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト アスパラガス しょうが にんにく たまねぎ キャベツ さやえんどう にんじん	698
12 水	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ シヨウロンポウ(2こ) いためビーフン いちごのひとくちアチーズケーキ きなこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なるとまき とうふ わかめ ぶたにく ベーコン グリーンチーズ	ごはん あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん さとう はるさめ あぶら ピーマン さとう あぶら ごまあぶら さとう	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが きくらげ もやし ピーマン とうもろこし いちご	667
13 木	ようふうマカロニスープ ウインナーソテー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウインナー	こがたロールパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも あぶら あぶら	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ えだまめ	588
14 金	ごはん ぎゅうにゅう わふうマーボー ごもくあつやきたまご ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず なまあげ あわせみそ とりにく たまご もずく	ごはん さとう ごまあぶら あぶら でんぶん さとう でんぶん あぶら ごま マヨネーズ	しろねぎ だいこん たまねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ たけのこ キャベツ トウモロコシ	679
17 月	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうカレースープ ハンバーグ カラフルベジサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ とうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん じゃがいも オリーブオイル さとう さとう でんぶん コーングリーンードレッシング	たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん しょうが にんにく トマト たまねぎ むらさきキャベツ キャベツ きゅうり とうもろこし	624
18 火	ごはん ぎゅうにゅう すきやき さばのぎんがみやき うめおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ さば みそ ハム かつおぶし	ごはん こんにやく ふ さとう あぶら さとう こめこ わふうドレッシング	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり もやし とうもろこし うめ	673
19 水	<b>毎月19日は 『食育の日』</b>				
19 水	ごはん ぎゅうにゅう チャプスイ あげぎょうざ(2こ) くきわかめのシャキシャキナムル プリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ぶたにく くきわかめ しるみそ とうにゅう	ごはん でんぶん あぶら こむぎこ でんぶん さとう あぶら さとう ごまあぶら さとう こめこ あぶら でんぶん	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しょうが たまねぎ れんこん にんじん もやし とうもろこし トウモロコシ	704



献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)
	ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	
20 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう グリーンポタージュ てりやきチキン オーロラサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく まぐろ かんてん	クロスロールパン じゃがいも あぶら さとう サウザンドドレッシング	707
21 金	「かみかみ」 献立 ～よくかんで食べよう～			577
	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみぞれじる いかてんぷら キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう なまあげ いか しおこんぶ	ごはん こむぎこ あぶら にんじん ぶなしめじ みつば たまねぎ だいこん キャベツ もやし	
24 月	ごはん ぎゅうにゅう だいずのへんしんじる おこのみやき ちくわのわふういため	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ しろみそ だいず とうにゅう ちくわ かつおぶし	ごはん こめこ さとう あぶら さとう あぶら ごまあぶら	622
25 火	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ はるまき ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく なるとまき かんてん ぶたにく	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら あぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ さとう でんぶん あぶら ココアぎゅうにゅうのもと	614
26 水	「まごわやさしい」 献立 ～食べて健康な体をつくらう～			571
	ごはん ぎゅうにゅう いももちのすましじる いわしのうめに こんにやくのヘルシーサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし わかめ ハム	ごはん いももち さとう こんにやく ごまドレッシング あおじそドレッシング	
27 木	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース アンサンブルエッグ にしょくゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず なまクリーム たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	ソフトめん バター さとう オリーブオイル でんぶん さとう じゃがいも	753
28 金	ごはん ぎゅうにゅう なめこいりみそじる わふうコロッケ キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ あかみそ	ごはん じゃがいも パンこ あぶら こめこ さとう	619
31 月	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくつみれじる からあげ(2こ) のりマヨサラダ	ぎゅうにゅう さんしょくつみれ あぶらあげ とりにく のり	ごはん でんぶん さとう あぶら マヨネーズ	619

**おしらせ**

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

16回

**「まごわやさしい」献立について**

給食では、毎月1回『まごわやさしい』献立を実施しています。  
『まごわやさしい』は、体によい食品の頭文字を並べた言葉です。  
どれも皆さんに食べてもらいたい食品ばかりなので、『まごわやさしい』の食品を覚えて、給食や家庭での食事でいくつあるか探してみてください。5月26日の献立は、『まごわやさしい』の食品が全て使われています。



ま…まめ  
ご…ごま  
わ…わかめ  
(かいそう)  
や…やさしい  
さ…さかな  
し…しいたけ  
(きのこ)  
い…いも