



5がつ こんだてよていひょう



令和3年5月6日
宮城県立石巻支援学校

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
憲法記念日 <small>けんぽうきねんび</small>	みどりの日 <small>みどりのひ</small>	こどもの日 <small>こどものひ</small>	こどもの日メニュー わかめごはん とりのからあげ マカロニサラダ キャベツのみそしる こいのぼりポーロ 732 27.6 27.1 2.9 835 30.5 30.6 3.2	ごはん さばのわふうカレーに ちくぜんに わかめとじゃがいものみそしる 620 24.8 20.4 3.4 771 30.6 25.3 4.4
10	11	12	13	14
ごはん ささかまのいそべあげ こまつなとじゃこのおひたし とうふのみそしる 526 21.7 15.6 2.6 629 24.9 17.8 3.1	こめこパン ほうれんそうのオムレツ ブロッコリーのサラダ ホワイトシチュー 726 27.1 33.3 4.1 854 31.5 38.1 5.1	アセロラの日 むぎごはん マーボードウフ きりほしだいこんのサラダ ほうれんそうとハムのスープ アセロラゼリー 633 24.5 20.2 1.8 758 29.2 23.9 2.6	ごはん ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ くきわかめのスープ 569 20.3 22.0 1.7 717 25.9 28.1 2.1	ごはん いわしのうめに ひじきののもの ピリからみそしる りんご 576 24.8 15.6 2.5 711 31.2 19.4 3.3
17	18	19	20	21
ごはん さばのみそに あおなとがんものにも とんじる 584 28.7 17.0 2.6 705 34.5 19.5 3.2	旬のたべものをたべよう こめこフォカッチャ ぶたにくとやさいのトマトに アスパラサラダ コンソメスープ 515 25.2 16.8 3.3 563 28.4 18.7 3.8	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルト 668 21.0 20.0 3.1 797 24.5 23.0 3.7	ぶたどん かいそうサラダ ほうれんそうのみそしる 632 29.7 19.5 2.9 773 36.4 22.8 3.7	ゆかりごはん たまごやき チンゲンサイのおかかあえ みそスープ ぶどうゼリー 530 19.7 14.0 2.0 632 23.0 15.6 2.4
24	25	26	27	28
ごはん いわしのみぞれに ごまあえ かきたまじる 561 24.1 19.5 1.9 677 28.7 22.8 2.4	プリンの日 クリームスープパグティ かぶとキャベツのサラダ プリン 581 18.8 20.5 1.9 695 22.0 23.9 2.4	むぎごはん ホイコーロー ワンタンスープ バナナ 535 22.0 15.1 0.9 633 26.2 17.1 1.1	こまつなの日 ごはん さんまのオレンジに かぼちゃのあまに こまつなとえのきのみそしる 643 22.6 17.8 2.3 783 27.0 20.5 3.0	うんどうかい がんばろうメニュー ソースカツどん はんぺんのすましじる れいとうもも 637 29.3 16.3 2.6 751 32.2 18.1 3.3
牛乳は毎日付きます。 行事や物資の入荷状況などにより献立を変更		《栄養価の表示》 上段=小 下段=中・高 I補* - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)	今月の平均栄養価 (摂取量/基準値) (小) (中・高) エネルギー 601/572kcal 710/730kcal たんぱく質 24.2/21.5g 28.4/27.4g 脂質 19.4/15.9g 22.3/20.3g 食塩相当量 2.5/2.0g 3.1/2.5g	

アセロラの日
沖縄県の本部町で、町の活性化を目的に制定されました。
アセロラの初収穫の時期は5月です。

プリンの日
乳業会社が制定した日です。
『プリンを食べると思わずニッコリ(25)』の語呂合わせから。

こまつなの日
こ(5)まつ(2)な(7)の語呂合わせから。

旬の食材

アスパラガス・そらまめ・グリーンピース
わかめ・にら など

アスパラガスには、疲れをとり、スタミナをつけてくれる働きがあります。

給食に出しているアスパラガスは、緑色のものですが、お店をのぞいてみると、時々白いアスパラガスも売っています。

ぜひ、さがしてみてくださいね。

5月の給食目標 身だしなみに気をつけよう

- ★エプロン・三角巾はきちんとかぶっていますか？
- ★マスクは鼻の上まで、きちんとしていますか？
- ★つめはのびていませんか？

～給食時間の身だしなみのお約束をしっかりと守ろう～

