

清心小学校 5月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む)658kcal
基準値平均650kcal



※栄養価表示について※
素材の個体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
玄米入りご飯 さわらの漬け焼き 野菜たくわん納豆 車麩カツ みそ汁	遠足	憲法記念日 お休み
牛乳1本(紙パック200ml)		
674kcal		

5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)
振替休日 (こどもの日) 	「めんの日」 ♪連島れんこん ぶっかけうどん 連島蓮根コロッケ オクラおかか和え	玄米入りご飯 白身魚のチリソース風 パリパリサラダ にらもやし炒め みそ汁	玄米入りご飯 ホイコーロ 和風ポテトサラダ いんげん胡麻和え もずくスープ	♪塩麩 玄米入りご飯 鮭の塩麩焼き 炒り豆腐 大根煮物 みそ汁
	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
	525kcal	616kcal	702kcal	601kcal
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
玄米入りご飯 鶏じゃが煮 春雨中華サラダ れんこんチップス みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げと 野菜のカレーだし煮 子持ちししゃも 野菜ナムル	玄米入りご飯 さばのみぞれ煮 ひじき納豆和え ちくわのゆかり揚げ みそ汁	玄米入りご飯 鶏のバーベキュー ソース焼き 野菜洋風煮 海苔塩ポテト みそ汁	「めんの日」 ♪人気メニュー ミートスパゲッティ 切干大根サラダ ぶどうゼリー
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
661kcal	677kcal	721kcal	754kcal	539kcal
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
玄米入りご飯 白身魚胡麻みりん焼き 野菜のポン酢納豆和え かぼちゃ素揚げ みそ汁	玄米入りご飯 すき焼き風煮 和風マカロニサラダ 酢の物 みそ汁	♪梅照り焼き 玄米入りご飯 鶏の梅照り焼き 野菜の塩麩炒め 青梗菜お浸し みそ汁	♪まごわやさしい 玄米入りご飯 鮭の磯焼き こだわりさつま揚げの 五目金平 キャベツ&もやしの 甘酢和え みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げチャンプル さっぱりみかんサラダ ミニフィッシュ みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
657kcal	707kcal	701kcal	609kcal	637kcal
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
玄米入りご飯 さわらかぼちゃ漬け焼き 春雨トマトサラダ 甘辛ごぼう わかめスープ	玄米入りご飯 鶏ささみレモン煮 野菜の塩昆布納豆和え ごまきなこポテト みそ汁	♪重ね煮 玄米入りご飯 さばの塩焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め 車麩カツ 重ね煮みそ汁	玄米入りご飯 ブルコギ風炒め しらす野菜の煮浸し かぼちゃ素揚げ みそ汁	「カレーの日」 ♪人気メニュー きのこ&お豆カレー パリパリサラダ 果物(パイナップル)
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
602kcal	659kcal	666kcal	707kcal	671kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

しょく つうしん ＜食のちから通信＞

2024年5月号

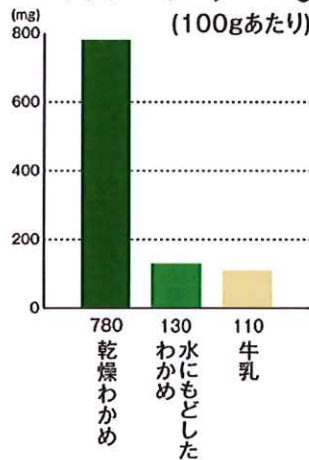
♪たべものまめちしき♪
＜わかめ＞
4mにもなるって知ってた!?



お湯をかけたら
緑色に変身するよ!



牛乳に
負けない
カルシウム。



みなさんが食べている給食にも「わかめ」が入っていますよ！
見つけてみてね♪

給食は汁に使う食材にも特長をつけてます
わかめ（国産）出し昆布（北海道釧路産）
出し削り（国産）味噌（岡山県産）



5月5日は「こどもの日」

こどもの日には昔から「柏餅」を食べますが、そのわけは？



柏の葉は、冬になっても落葉せず、
新芽が吹くと落葉するので、
後継ぎができるまで親葉が落ちないので、
めでたい木の葉とされている。
餅も神事に欠かせないもの、
「餅を柏の葉で包んで供える」
ことになったということです。



食のちからを。

CENTRAL FOODS