



日	曜	こんだて		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ
		しゅしょく	牛乳	主に炭水化物、しぼろ	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類	
1	水	ごはん	ひらつくね ほうれんそうのおかかあえ わかたけしる こどものひデザート	ごはん こどものひデザート	ひらつくね 牛乳 おかか わかめ とうふ かまぼこ	ほうれんそう はくさい ほそたけ にんじん	5月5日のこどもの日にちなんだ献立です。だけのこのように、ぐんぐん成長することを願ったわかたけしるや、「勝つ男」でえんぎの良いカツオを使ったおかかあえ、さわやかなサイダー風ゼリーがつきます。 小：619 中：725
2	木	ゆでうどん	かきあげうどん やさいかきあげ キャベツとちくわのマヨしょうゆあえ	ゆでうどん マヨネーズ	とりにく なんと あぶらあげ 牛乳 ちくわ	にんじん ながねぎ ごぼう わらび ぜんまい ほそたけ えのきたけ きくらげ ほししいたけ やさいかきあげ キャベツ にんじん	小学校給食なし 野菜かきあげをうどんにのせて食べましょう。 中：707
7	火	ごはん	さばのみそに だいこんのそぼろに じゃがいものみそしる	ごはん さとう てんぷん あぶら じゃがいも	とりにく わかめ あぶらあげ	だいこん えだまめ しょうが たまねぎ	小：701 中：861
8	水	ごはん	てりやきチキン ごぼうサラダ かきたまみそしる	ごはん マヨネーズ ごま さとう あぶら てんぷん	てりやきチキン 牛乳 たまご	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ	小：701 中：813
9	木	ゆでうどん	わかめうどん コロケ もやしのごまあえ	ゆでうどん あぶら ごま	ぶたにく なんと わかめ コロケ ジョア	にんじん ながねぎ しめじ ほししいたけ もやし ほうれんそう	ジョアは、マスカット味です。 小：480 中：557
10	金	ごはん	キーマカレー コールスロー	ごはん あぶら ルウ ドレッシング マヨネーズ さとう	ぶたにく だいず 牛乳 豚	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	1日のスタートは朝ごはんから！ 小：839 中：981
13	月	ごはん	プレーンオムレツ にくじゃが あさりのみそしる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	プレーンオムレツ 牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが こまつな にんじん しめじ とうみょう	小：611 中：744
14	火	ごはん	タラのあまみそやき きりぼしだいこんのいりに とうふとわかめのみそしる	ごはん さとう あぶら	とりにく わかめ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ にんじん ながねぎ	小：557 中：659
15	水	りんごコッペパン	あみやきハンバーグ ポテトサラダ こまつなのコンソメスープ	りんごコッペパン じゃがいも マヨネーズ さとう	あみやきハンバーグ 牛乳 ベーコン	りんご にんじん たまねぎ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん もやし	野菜をしっかり食べよう！ 小：505 中：598
16	木	ごはん	ぎょうざ(2こ) キャベツのしおこんぶあえ ワンタンスープ	ごはん ごま あぶら ワンタン ごまあぶら	ぎょうざ 牛乳 しおこんぶ	キャベツ チンゲンサイ ほししいたけ にんじん メンマ きくらげ ながねぎ もやし	小：569 中：655
17	金	どんぶりごはん	ビビンバどん ナムル あおさのみそしる	ごはん ごま ごまあぶら	ぶたにく 牛乳 あおさのみそしる	はくさいキムチ ほうれんそう にんじん まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ ながねぎ	どんぶりごはんの上にビビンバどんの具とナムルをのせて食べましょう。 小：634 中：749
20	月	ごはん	なんこついつつくね いんげんのいためもの こまつなのみそしる	ごはん さとう ごまあぶら	なんこついつつくね 牛乳 ぶたにく	さやいんげん にんじん こんにゃく こまつな ほししいたけ	中学校給食なし 小：637
21	火	ごはん	あつやきたまご メンマいため だいこんスープ	ごはん さとう ごまあぶら	あつやきたまご 牛乳 ぶたにく とりにく	メンマ にんじん こんにゃく だいこん にんじん えのきたけ だいこんぼ	小：563 中：651
22	水	わかめごはん	いわしのしょうがに なめたけあえ キャベツのみそしる	ごはん いわしのしょうがに わかめ	わかめ 牛乳 いわし	ほうれんそう にんじん なめたけ キャベツ にんじん ほししいたけ	いわしなどの青い魚は血をさらさらしてくれます。 小：617 中：700
23	木	ゆでちゅうか	みそカレーとうりゅうラーメン とうふのいそべあげ(2こ) はるさめサラダ	ゆでちゅうか はるさめ ごま ごまあぶら	ぶたにく なんと みそ とうりゅう わかめ とうふのいそべあげ ジョア わかめ	もやし にんじん たまねぎ キャベツ メンマ ほししいたけ にんにく きゅうり きくらげ にんじん しょうが	青森市の中高生が生んだ「みそカレー牛乳ラーメン」を給食用にアレンジしました。ジョアは、プレーン味です。 小：596 中：702
24	金	ごはん	タレつきにくだんご(2こ) ぶたにくのケチャップいため わふうコンソメスープ	ごはん あぶら	ぶたにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく キャベツ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	小：597 中：687
27	月	ごはん	ハンバーグ きざみこんぶのもの とんじる	ごはん さとう あぶら あぶら	ハンバーグ 牛乳 こんぶ あぶらあげ さつまあげ ぶたにく こうやとうふ	こんにゃく れんこん にんじん はくさい にんじん ごぼう ながねぎ こんにゃく ほししいたけ しょうが	今日の「きざみこんぶのもの」はさいがい時のために用意している非常食です。もしもの時にそなえて、体験してみましょう。 小：618 中：747
28	火	ごはん	あおもりさめのにつけ まめもやしいため なめこじる	ごはん さとう あぶら	あおもりさめのにつけ 牛乳 さつまあげ	まめもやし にんじん こんにゃく なめこ だいこん ながねぎ	小：546 中：638
29	水	こめこバーガーパン	ハムカツ たまごサラダ クラムチャウダー	こめこバーガーパン あぶら マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも ルウ バター	ハムカツ 牛乳 たまご あさり 牛乳	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	パンにハムカツやたまごサラダをはさんで、ハムカツバーガーにして食べてもおいしいですよ。 小：735 中：912
30	木	どんぶりごはん	マーボーどん しゅうまい(2こ) ほうれんそうのピリからあえ	ごはん てんぷん ごまあぶら	ぶたにく だいず しゅうまい 牛乳	にんじん ながねぎ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん	どんぶりごはんの上にマーボーとうふをかけて食べましょう。 小：744 中：891
31	金	ごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	ごはん じゃがいも あぶら ルウ カクテルゼリー	とりにく 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく もも みかん パイン	小：801 中：936
5月の平均							小：635 中：746

運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

しょくじのまえには、手をよくあらおう！



※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。

こんだてのおしらせは、鶴田町ホームページにのせています。

※白抜き部分は鶴田町産です。