



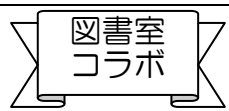
# 5月よていこんだて



令和元年度 給食回数 19回

高崎市立鼻高小学校

日 曜日	パン (つけるもの) ごはん	の み もの	お か ず	しょくひんのはたらき			きじゅんち エネルギー 650kcal たんぱく質 18~32g 食塩相当量 2g未満	
				きいろ	あか	みどり		
				ねつやちからの もとなる	ちやくの もとなる	からだのちようしをととのえる		
7 火	キムたくごはん		わかめのからみスープ フルーツあんじん	ごはん ごま さとう あぶら かたくりこ あんじんとらふ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう とうふ たまご	にら にんじん	にんにく たくあん キムチ ねぎ わかめ みかん パイナップル もも	594 24.4 2.5
8 水	むぎごはん		トマトにこみハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	むぎごはん パター さとう マカロニ あぶら マヨネーズ	ロースハム ぎゅうにゅう ベーコン	ホールトマト にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく コーン きゅうり キャベツ	725 23.6 2.5
9 木	いりこなめし		さばのカレーやき きりぼしだいこんに キャベツじる	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	さば あぶらあげ さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ キャベツ	651 30.0 2.6
10 金	まっちゃんこ あげパン		だいこんツナサラダ にくだんごスープ	ツイストパン さとう あぶら かたくりこ はるさめ	きなこ ツナ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり だいこん たまねぎ しょうが ねぎ もやし	627 22.5 2.5
13 月	こめっこパン		じゃがいものバターに まめサラダ グレープフルーツ	こめっこパン じゃがいも パター あぶら さとう	ぶたにく ベーコン だいす ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	594 22.3 2.1
14 火	さけのませごはん		ツナとピーマンのひじきに さわにわん	ごはん ごま さとう あぶら	さけ ツナ だいす あぶらあげ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん	きゅうり しょうが ごぼう たけのこ ねぎ	586 26.3 1.9
15 水	ピストレパン		ミートソーススパゲティ はるキャベツのスープ	ピストレパン スパゲティ あぶら こむぎこ パター さとう	ぶたにく だいす みそ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	639 23.2 2.5
16 木	むぎごはん		チキンカレー トマトサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	とりにく ショア	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ コーン	649 19.7 2.7
17 金	そばろどん		いもフライ たぬきじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	とりにく たまご さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう パセリ	こんにゃく しょうが ねぎ だいこん	623 24.0 2.5
20 月	ジャンバラヤ		ソパ・デ・アホ(にんにくのスープ) フルーツヨーグルト	ごはん あぶら かたくりこ フランスパン	とりにく ベーコン たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	あおピーマン あかピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく コーン パイナップル もも パナナ	665 21.3 2.1
21 火	<b>ファミリーえんそく</b>							
22 水	パーカーハウス		とりにくのこうそうチーズやき コールスロー ABC スープ	パーカーハウス マヨネーズ パンこ あぶら さとう じゃがいも ABCマカロニ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	パセリ アスパラガス にんじん	にんにく キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	665 28.0 2.4
23 木	たけのこごはん		にくじゃが なめこじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも しらたき	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう さやいんげん こまつな	たけのこ たまねぎ なめこ ねぎ	612 25.2 2.3
24 金	くろパン (マーガリン)		ソースやきそば チンゲンサイとほたてのスープ	くろパン マーガリン やきそば あぶら かたくりこ	ぶたにく ほたて たまご ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ	654 23.7 2.3
27 月	きなこむしパン		やきうどん ひじきサラダ	こむぎこ さとう あまなっとう うどん あぶら さとう ごま	きなこ ぶたにく たまご ひじき ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ねぎ ぶなしめじ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	591 23.0 2.6
28 火	ごはん		ホイコーロー はるさめスープ	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ	610 25.5 1.7
29 水	ココアパン		チキンカチャトラ チーズポテト 雪中貯蔵甘夏	ココアパン あぶら じゃがいも	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	ホールトマト パセリ	にんにく ぶなしめじ エリンギ たまねぎ 雪中貯蔵甘夏	647 26.1 2.1
30 木	ピピンバ		キムチじる オレンジ	むぎごはん さとう あぶら ごま	ぶたにく たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	たけのこ きりぼしだいこん しょうが もやし だいこん キムチ オレンジ	588 24.1 2.1
31 金	ごはん		あじのやくみソースかけ ごまあえ tontonじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま こむぎこ パター	あじ みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	こんにゃく ねぎ しょうが もやし だいこん ごぼう ぶなしめじ えのきたけ	682 28.2 1.6



高崎産の小麦粉「きぬの波」

## 5月の行事献立

- 23日 図書館コラボ たけのこごはん×「ふしぎなたけのこ」
- 10日 八十八夜こんだて (ことしは、2日が八十八夜です)

このじきにちやつみがおこなわれることにちなみ、まっちゃんをつかったあげパンをつくります。



今月の旬の食材

じゃがいも そらまめ  
たまねぎ たけのこ  
キャベツ かつお

5月平均栄養値	
エネルギー	633kcal
たんぱく質	24.5g
食塩相当量	2.3g

5月分の給食費振替日は5月31日(金)です。振替金額は4630円です。残高の確認をお願い致します。