



5がつこんだて

●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は、卵・卵由来成分を含みます。

食品の3つのはたらき

- 赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
- 緑(みどり)・・・からだのちようしをととのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつちやからになるしよくひん



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 ~こどもの日献立~ かいそう サラダ ケチャップソース かかしもち カレーピラフ ABCスープ エネルギー 715 kcal (小) / 858 kcal (中) きのこるい	2 ~こまつなど~ チーズの おかかあえ おぎごはん ちくわの おちやあげ とうふの ちゅうかに エネルギー 601 kcal (小) / 747 kcal (中) いもるい	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 エネルギー 644 kcal (小) / 793 kcal (中) だいでせいひん	4 みのりの日 おから サラダ ごはん ひらつくねの ソースかけ キムチじる エネルギー 655 kcal (小) / 806 kcal (中) きのこるい	5 こどもの日 こまつなど ベーコンの ソテー ごはん ホキの レモンソース かけ キャベツの コンソメスープ エネルギー 667 kcal (小) / 819 kcal (中) いもるい
8 ~保幼小中連携献立~ なつとう サラダ ごはん カレイの あまずかけ おふの みそじる エネルギー 649 kcal (小) / 797 kcal (中) しじつるい	9 ~世界の味めぐり献立(チェコ)~ ポテト サラダ おぎごはん ポーク チャップ ポレーフカ エネルギー 699 kcal (小) / 867 kcal (中) かいそうるい	10 きりぼしだいこんと ツナのあえもの おぎごはん いわしの おかかに ●ちゅうかどん のぐ エネルギー 644 kcal (小) / 793 kcal (中) だいでせいひん	11 おから サラダ ごはん ひらつくねの ソースかけ キムチじる エネルギー 655 kcal (小) / 806 kcal (中) きのこるい	12 こまつなど ベーコンの ソテー ごはん ホキの レモンソース かけ キャベツの コンソメスープ エネルギー 667 kcal (小) / 819 kcal (中) いもるい
15 やさいとちくわの みそだしサラダ ごはん さばの しおやき はるさめの すましじる エネルギー 619 kcal (小) / 891 kcal (中) しじつるい	16 アーモンドあえ おぎごはん チーズいり ササミフライ ハヤシライス エネルギー 720 kcal (小) / 883 kcal (中) だいでせいひん	17 ~益田の食育の日献立~ はなやさい サラダ おぎごはん にくだんごと やさいのあんかけ ●かきたまじる エネルギー 616 kcal (小) / 752 kcal (中) さかなりょうり	18 ひじきの いりに ごはん やきししゃも (小中2び) ワンタンスープ エネルギー 578 kcal (小) / 707 kcal (中) きのこるい	19 ~保幼小中連携献立~ ゆずふうみ サラダ まめごはん とりにくの たりやき わかたけじる エネルギー 587 kcal (小) / 751 kcal (中) いろのこいやさい
22 りっちゃん のげんき サラダ ごはん えだまめと とうふの ミンチカツ グリーンポタージュ エネルギー 675 kcal (小) / 844 kcal (中) きのこるい	23 ほうれんそう ハムのこ うみ サラダ おぎごはん さごしの キャロットソース やき きのこの スープ エネルギー 617 kcal (小) / 748 kcal (中) しじつるい	24 ●バンサンスー ショーロンポー (小中2こ) 中学のみ チーズ おぎごはん ごもくやさい スープ エネルギー 633 kcal (小) / 780 kcal (中) いもるい	25 きゅうりの そくせきづけ いちごクレープ ごはん きゅうりの カツオブライ だんごじる エネルギー 625 kcal (小) / 764 kcal (中) にくりょうり	26 まめな サラダ ごはん ガーリック チキン ミネストローネ エネルギー 725 kcal (小) / 889 kcal (中) かいそうるい
29 フルーツポンチ ピタパン さんまの かんろに オイスターソースの ちゅうかふう やきそば エネルギー 721 kcal (小) / 861 kcal (中) いろのこいやさい	30 スイートポテト サラダ おぎごはん くじらにくの カレーふうみ からあげ ちゅうか スープ エネルギー 667 kcal (小) / 826 kcal (中) くだもの	31 だいでと トマトのマリネ おぎごはん ●きのこいり さんしよくそばろ どんのぐ たまねぎと ごぼうの コンソメスープ エネルギー 618 kcal (小) / 762 kcal (中) いもるい	今月のテーマ：食べ物について知ろう 給食にはいろいろな食べ物が登場します。あまり食べたことがないものやなじみのない味付けの料理が出ることもあるかもしれませんが、どんな食材が使われているかに注目して、楽しみながら食べてくれるとうれしいです。 5月は疲れが出やすい時期です。早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、毎日元気に登校できるといいですね。	

端午の節句の行事食
 5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願って祝いをする「端午の節句」です。1日の「こどもの日献立」には「かしわ餅」がつかます。カシワの葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。かしわ餅は江戸時代から食べられているそうですよ!

世界の味めぐり献立(9日)
 今月はチェコ共和国にちなんで献立を考えました!チェコは内陸国で魚は少なく、メイン料理は肉料理が多いそうです。また、じゃがいもは主食にもなるほど、欠かせない食材です。

今日の献立
 <豆ごはん(19日)>
 島根県沖でとれたエテカレイを油でカラッと揚げ、甘酢をかけます。
 益田市産の旬のグリーンピースを使います。紹介をしています!
 この時季にしか味わえない年に1度の香りの良いごはんです。

益田市立高津学校給食センターは市のホームページよりアクセスしてください。
<http://www.city.masuda.lg.jp/>

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。

