

令和2年度 5月献立表



今月の給食目標：しょくじのたいせつさをしよう

浜田市立弥栄学校給食センター

物質の都合により食材の変更がある場合がございます。

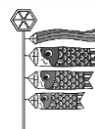
日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・他	からだをつくるもの		からだのちようしをととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー 小学校 中学校	ご家庭で 補いたい 食品	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
おおきくなあれ！ 子供の日献立													
11	月	たけのこごはん	ちくわのいそべあげ	キャベツのすのもの とうふのすましじる かしわもち	ちくわ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうじゅう わかめ あねのり	にんじん こまつな	たけのこ えだめ キャベツ	たまねぎ えのきたけ みずな	こめ かしわもち さとう ごま	あぶら	701 842	魚介類 緑黄色野菜
おいしい弥栄町の日献立													
12	火	おくしなね やさかまい	やさいたっぷりやきにく	こんにやくサラダ のっぺいじる	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうじゅう スナップエンドウ	にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ	にんにく しょうが こんにやく みずな だいこん	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら	634 786	乳製品 種実類	
13	水	むぎごはん	しろみぎかなフライ タルタルソースかけ	ごぼうのサラダ やさいスープ みしょうかん	ホキ あさかなソーセージ ぶたにく たまご	ぎゅうじゅう おさかなソーセージ	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ	えのきたけ みずな みしょうかん	こめ むぎ さとう マヨネーズ	あぶら ドレッシング	702 863	大豆製品 海藻類
14	木	ごはん	とりにくの レモンすかけ	はるのきんぴら ソーメンいりみそしる	とりにく ベーコン かまぼこ みそ	ぎゅうじゅう わかめ	ざやいんげん チンゲンサイ	レモン れんこん ごぼう たまねぎ ぶき	ほししいたけ さとう かたくりこ	こめ ソーメン ごまあぶら	ごま	646 815	緑黄色野菜 果物
15	金	ごはん	とうふハンバーグ	マカロニサラダ はるいろポタージュ	おさかなソーセージ ぎゅうにく だいず とうふ	ぎゅうじゅう ぶたにく	こまつな グリーンピース にんじん パセリ	みずな だいこん たまねぎ	だいいん さとう マカロニ パンこ	こめ オリーブあぶら	667 826	淡色野菜 種実類	
18	月	コッパン	おまめのコロッケ	サラダやさそば チキンスープ	ちくわ とりにく しょうが とうもろこし	ぎゅうじゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく たまねぎ りょくとちゆし	キャベツ とうもろこし さとう	パン ちゅうかめん	あぶら	689 868	魚介類 いも
最高だね！ おいしい弥栄町の日献立													
19	火	おくしなね やさかまい	かわりはるまき	ハンサンスー あさりのちゅうかスープ	あさり たまご あぶらあげ	ぎゅうじゅう わかめ チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	ぶなしめじ さとう	こめ はるまき さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	695 815	淡色野菜 果物
20	水	ごはん	アスパラグラタン	なつみかんサラダ トマトとたまごのスープ	とりにく たまご	ぎゅうじゅう チーズ	アスパラガス ほうれんそう パセリ トマト	なつみかん たまねぎ とうもろこし	みずな キャベツ	こめ マカロニ こめ バター	あぶら バター	714 875	きのこ類 種実類
21	木	ごはん	あつやきたまご	アーモンドあえ にくじゃが	ぶたにく たまご あつあげ	ぎゅうじゅう たまご	こまつな にんじん ざやいんげん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こんにやく さとう じゃがいも	こめ あぶら アーモンド	あぶら	669 825	乳製品 淡色野菜
22	金	ごはん	さばのカレーマヨやき	きりざい キャベツのみそしる	さば なつとう あぶらあげ	ぎゅうじゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ だいいん	キャベツ のざわな	こめ さとう	マヨネーズ	652 840	果物 いも
25	月	カレーライス		コールスローサラダ オレンジ	ぶたにく チーズ ひじき	ぎゅうじゅう チーズ ひじき	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく ぶなしめじ えだめ しょうが キャベツ りんご たまねぎ オレンジ	えだめ さとう こむぎ じゃがいも	あぶら バター ごま	730 900	大豆製品 魚介類	
26	火	ごはん	ししゃもの チーズフライ	きりほしホリタン やさいスープ ぐりとぐらのカステラ	こちししゃも ぶたにく たまご	ぎゅうじゅう チーズ	にんじん さやいんげん こまつな パセリ	きりほしだいいん えのきたけ たまねぎ	こめ こめ こむぎ さとう	あぶら バター	720 910	海藻類 淡色野菜	
27	水	えんどうまめ ごはん	さけのこうそうやき	はるやさいのゆずどしあえ かきたまじる	さけ たまご あつあげ	ぎゅうじゅう たまご	ざやいんげん ねぎ グリーンピース	キャベツ りょくとちゆし たまねぎ ゆず	ほししいたけ いちじく	こめ さとう マヨネーズ	オリーブあぶら ドレッシング	588 758	いも 種実類
28	木	ごはん	オムレツの かわりソースかけ	にんじんしりしり かぶのスープ	ツナ たまご かつおぶし	ぎゅうじゅう たまご	にんじん パセリ さやいんげん かぶ ブロッコリー	ほししいたけ とうもろこし かぶ	たまねぎ	こめ さとう マヨネーズ ごま	あぶら マヨネーズ	612 768	乳製品 果物
29	金	ごはん	ぶたにくのしょうがやき	キャベツのいそかあえ とうふのスープ	かまぼこ ぶたにく とうふ	ぎゅうじゅう のり	きピーマン あかピーマン こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ	キャベツ	こめ さとう	あぶら	634 789	魚介類 淡色野菜

5月5日は「たんのせつく」

「端午の節句」とは、男の子が、元気で丈夫に育ってくれることを願う行事です。

「こいのぼり」をたてたり、「かぶと」などを飾ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いします。それぞれのかざりや食べ物には「りっぱになってほしい」とか、「健康でいてほしい」など、子供たちへの想いや願いが込められています。

こいのぼり



「鯉が激しい滝をのぼると竜になる」という中国の伝説から、人生で起こる難関を龍のように突破し、出世してほしいと願う。

かぶと・よろい



「かぶと」や「よろい」は、命を守る武具であったことから、災いから守ってほしい、強くたくましく育ってほしいと願う。

ちまき



「ちまき」には、病気や悪いことを払いのける力があるとされることから、災いが降りかかってくるようにと願う。

かしわもち



柏の木の葉は、新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の縁起物とされ、健やかな成長を願う。