2023年

［　5月　こんだてよていひょう　］

伊万里市学校給食センター

2(小学校)

日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのでのはたらき あかのなかま おもに体をつくる もとになるたべもの	きいろのなかま おもにエネルギー のもとになるたべもの	みどりのなかま おもに体のちょうしをととのえる もとになるたべもの	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
18	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			635 kcal
	とりにくのこうそうやき		とりにく	オリーブあぶら		さけ こうそうパウダー	
	スパゲティソテー　ハッピーにんじん		ベーコン	スパゲティA オリーブあぶら	たまねぎ　パプリカ ほうれんそう　にんにく	しお　しょうゆ こしょう	
（木）	パンプキンポタージュ		まめペースト　なまクリームD ぎゅうにゅうD	あぶら	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん パセリ	しお　ホワイトベース こしょう　ホワイトルー	28.8 g
19	ごはん　ふるさとしょくざいしょくのひ	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			611 kcal
	ちくわのしんちゃあげ		ちくわ	こむぎこA　でんぷん あぶら		まっちゃ　こなちゃ しお	
	ポテトサラダ		ロースハム　チーズD	じゃがいも たまごぬきマヨネーズ	きゅうり　りんご	しお　りんごす こしょう	
（金）	みそけんちんじる		とうふ　あぶらあげ みそ	こんにゃく	たまねぎ　にんじん　しめじ ごぼう　ねぎ	しょうゆ　こんぶ かつおぶし	21.1 g
22	むぎごはん／いっしょくマヨネーズ	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ　むぎ ／いっしょくたまごぬきマヨネーズ			596 kcal
	シシリアン（やきにく）		ぶたにく	さとう　ごま でんぷん　あぶら	しょうが　にんにく	さけ　みりん しょうゆ　りんごピューレ	
	シシリアン（やさい）			あおじそドレッシング	キャベツ　パプリカ　きゅうり	しお	
（月）	わかめとチンゲンサイのスープ		わかめ　やきぶたACD	ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　しめじ チンゲンサイ	とりがら　さけ　しお しょうゆ　こしょう	26.1 g
23	ごはん　きょうどりょうり	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			644 kcal
	さばのあげに		さば	でんぷん　あぶら さとう		しお　さけ　みりん す　しょうゆ	
	ひじきのいために		ぶたにく　ひじき だいず	さとう　あぶら こんにゃく	にんじん　ごぼう しいたけ　いんげん	しょうゆ　みりん さけ	
（火）	とうにゅういりみそしる		あつあげ　みそ とうにゅう		ごぼう　にんじん　たまねぎ こまつな　しめじ　しょうが	にぼし	28.6 g
24	むぎごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ　むぎ			637 kcal
	チキンカレー		とりにく　だいず	じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん　トマト にんにく	カレールー　チャツネ ケチャップ　ウスターソース	
（水）	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルトD スキムミルクD		みかん　パイン　もも　バナナ		19.8 g
25	ごはん　あじめぐりきゅうしょく　こうちけん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			591 kcal
	しろみざかなのてんぷら		（ホキ）	（こむぎこA　でんぷん あぶら）		（しお）	
	きゅうりのとさあえ		かつおぶし	さとう	きゅうり　もやし　にんじん しょうが	しょうゆ　しお	
（木）	ぐるに		あつあげ	じゃがいも　さとう こんにゃく	だいこん　にんじん　きぬさや ごぼう　しいたけ	にぼし　しょうゆ みりん	22.7 g
26	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			593 kcal
	ぶたにくのみそやき		ぶたにく　みそ	さとう	しょうが	しょうゆ　さけ みりん	
	ほうれんそうのごまあえ		あぶらあげ	ごま　さとう	もやし　にんじん ほうれんそう	しょうゆ　しお	
（金）	すましじる		わかめ (とびうお)	（でんぷん）	にんじん　たまねぎ　えのき　ねぎ	こんぶ　しお　しょうゆ かつおぶし　さけ	27.9 g
29	しょくパン	○	≪ぎゅうにゅうD≫	しょくパンAD			585 kcal
	しろみさかなフライのソースかけ		（ホキ）	あぶら　さとう （パンこA　こむぎこA　でんぷん）		ウスターソース　しょうゆ ケチャップ　（しお）	
	コールスローサラダ　ハッピーにんじん		ロースハム	たまごぬきマヨネーズ	きゅうり　キャベツ　パプリカ	しょうゆ　しお	
（月）	ほうれんそうのクリームスープ		ベーコン　まめペースト ぎゅうにゅうD　スキムミルクD	じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん しめじ　ほうれんそう	ホワイトルー しお　こしょう	23.8 g
30	むぎごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ　むぎ			606 kcal
	キムタクチャーハンのぐ		ぶたにく	さとう　ごまあぶら あぶら	キムチ　たくあん　たまねぎ　にら	さけ　みりん しょうゆ	
	とりにくとこんさいのつくね		（とりにく　だいず）	（さといも　パンこA　でんぷん さとう　ごまあぶら）	（たまねぎ　れんこん　ごぼう）	（しょうゆ　しお かつおぶしエキス）	
（火）	かにたまスープ		かにかまぼこ　たまごC	でんぷん　ごまあぶら	にんじん　たまねぎ　しめじ きぬさや	とりがら　しお しょうゆ　こしょう	24.9 g
31	ごはん	○	≪ぎゅうにゅうD≫	こめ			688 kcal
	てづくりトンカツ		ぶたにく	パンこA　あぶら てんぷらこA		しお　こしょう	
	ごぼうのしぐれに		ぎゅうにく	さとう　あぶら こんにゃく	ごぼう　いんげん　しょうが	しょうゆ　さけ みりん	
（水）	じゃがいものみそしる		あぶらあげ　みそ とうふ	じゃがいも	たまねぎ　きぬさや	にぼし	28.9 g

端午の節句と食べ物・行事

ちまき

中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち

新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯

その名が「尚武（武芸にいそしむ）」にも通じる、菖蒲のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。