



5月配膳表

多^{たくし}久^{がう}市^{しよく}学^{がく}校^{こう}給^{きゅう}食^{しょく}セ^{せん}ン^{たー}タ^ー

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
栄養バランスがとれる朝ごはんとは 栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。 和食の例 洋食の例 ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁 トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳			1日 行事食（端午の節句） こどもの日ゼリー 牛乳 キャベツの昆布あえ たけのこごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	2日 手作りハンバーグ ※中央校止め 牛乳 野菜サラダ 手作りハンバーグ ごはん 野菜スープ
5日 こどもの日	6日 けんぽうきねんび 憲法記念日	7日 日本の味めぐり（長崎県） 牛乳 かぼちゃのせとごれ 豚の角煮 ごはん くずかけ	8日 食育目標 牛乳 野菜のごまあえ ごぼうのメンチカツ ごはん 生揚げのみそ汁	9日 さわら 牛乳 石巻香あえ さわらの西京やき ごはん 若竹汁
12日 磯の香りの黒カレー 牛乳 アロロゼリー 石巻の香りの黒カレー（煮込み） ごまドレッシングサラダ	13日 玉ねぎ 牛乳 野菜の玉ねぎドレッシングあえ 赤魚のパン粉かき ごはん ワンタンスープ	14日 春野菜 牛乳 コロコロチーズサラダ 春野菜のクリームスープ ごはん ミルカパン	15日 はしの使い方 牛乳 即席漬 ちくわのいそべあけ ごはん じゃがいものかれ-そば煮	16日 豆腐 牛乳 野菜のナムル 野菜ごぼうご ごはん ア-ボ-どろみ
19日 食育の日 牛乳 くまがわのさんぽら さばの利休やき ごはん まじわりのみそ汁	20日 お誕生日献立 牛乳 ポテトサラダ 鶏のからあげ ごはん オ-ン-スープ	21日 豆の栄養 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 豆まめごはん 春雨汁	22日 だいきゅう 24日の代休	23日 わかめ 牛乳 おやこどん 親子丼（煮込み） ちやしとわかめのナムル しょうまい
26日 だいきゅう 25日の代休	27日 きゅうしょく 給食なし	28日 ラーメン 牛乳 海藻とさけのサラダ ごはん とんこつラーメン（汁・麺）	29日 噛む献立 牛乳 くまがわとひじきのサラダ いわし生煮 ごはん 鶏ごぼう汁	30日 鶏肉の変わりタルタルソース焼き 牛乳 のり酢あえ 鶏肉の変わりタルタルソースやき ごはん 豆腐のかき汁

※ 献立メッセージのタイトルを日付の下に記載しています。