



※牛乳は毎日つきます。

5月献立予定表

月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
5	7	火	《☆こどもの日メニュー》 わかめごはん かつおフライ 花野菜のツナあえ 青菜と卵のスープ 県産ブルーベリーゼリー	733	わかめ かつお まぐろ ちくわ たまご	ごはん ブルーベリーゼリー	ブロッコリー カリフラワー キャベツ もやし しいたけ 小松菜 たまねぎ
5	8	水	ごはん バジルチキン ひじきのカラフル炒め 大根とわかめのみそ汁	767	とり肉 ぶた肉 ひじき 油揚げ	ごはん こんにゃく	にんじん たけのこ 小松菜 赤パプリカ ピーマン とうもろこし だいこん
5	9	木	コッペパン りんごジャム ジャーマンポテト ミートオムレツ 野菜スープ	769	ウインナー チーズ たまご とり肉	コッペパン じゃがいも	ブロッコリー にんにく 小松菜 たまねぎ とうもろこし
5	10	金	《チャレンジ減塩給食♪》 ごはん 豚肉と玉ねぎのみそ炒め ささみ入り青じそあえ けんちん汁	749 食塩相当量 2.0g	ぶた肉 とり肉 豆腐	ごはん こんにゃく	たまねぎ ブロッコリー キャベツ もやし にんじん だいこん 長ねぎ
5	13	月	ごはん 豆腐と野菜の中華煮 ぎょうざ わかめスープ	832	ぶた肉 豆腐 わかめ かまぼこ	ごはん	たまねぎ しいたけ たけのこ 小松菜 にんじん
5	14	火	野菜かき揚げうどん 野菜とツナのゆかりあえ	702	とり肉 なると ツナ	ソフトめん いりごま	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ もやし 小松菜
5	15	水	ごはん ほっけのみりん焼き ちくわと野菜のマヨあえ 豚汁	702	ほっけ ぶた肉 ちくわ 油揚げ	ごはん こんにゃく	キャベツ もやし にんじん 小松菜 だいこん ごぼう 長ねぎ
5	16	木	ごはん キャベツメンチカツ 花野菜サラダ(ごまドレ) 小松菜とえのき茸のみそ汁	766	ぶた肉 ロースハム 豆腐	ごはん	ブロッコリー カリフラワー 小松菜 とうもろこし キャベツ えだまめ もやし えのきだけ
5	17	金	《☆運動会・体育大会 応援メニュー♪》 ウインナーカレーライス(Win!) 野菜サラダ サワーゼリー	866	とり肉 ウインナー 大豆	ごはん じゃがいも サワーゼリー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし
5	20	月	ごはん いわしのレモン醤油煮 チンゲン菜の煮びたし わかめとじゃが芋のみそ汁	701	いわし 厚揚げ ぶた肉 わかめ	ごはん じゃがいも	チンゲンサイ さやいんげん にんじん もやし たまねぎ
5	21	火	ごはん 肉だんご めんまの炒め煮 しめじと厚揚げのみそ汁	715	ぶた肉 厚揚げ	ごはん	にんじん ピーマン もやし キャベツ ぶなしめじ だいこん 長ねぎ

※裏に続きます。

月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
5	22	水	《地場産テ一》 秋田の食材たっぷり♪ ごはん ハンバーグデミグラスソース 野菜のガーリックソテー 野菜コンソメスープ	754	ぶた肉 とり肉 ウインナー	ごはん ジャがいも	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 えのきだけ
5	23	木	コッペパン ピーナッツクリーム とり肉のパン粉焼き サラダ ABC スープ	774	とり肉 ウインナー	コッペパン ピーナッツクリーム マカロニ ジャがいも	にんにく レモン きゅうり たまねぎ キャベツ 赤パプリカ カリフラワー とうもろこし 小松菜 にんじん
5	24	金	ごはん 白身魚(ホキ)天ぷら キャベツと小松菜のおひたし 根菜汁	741	ホキ かつお節 がんもどき	ごはん	小松菜 キャベツ にんじん だいこん ごぼう さやえんどう
5	27	月	ごはん いわしの生姜煮 野菜のそぼろあん なめこのみそ汁	719	いわし さつま揚げ ぶた肉 かつお節 豆腐	ごはん ジャがいも こんにゃく	だいこん にんじん えだまめ なめこ 小松菜
5	28	火	野菜あんかけちゃんぽん コーンフライ	759	ぶた肉 なんと	中華めん	にんにく たけのこ キャベツ もやし にんじん たら 長ねぎ きくらげ もやし とうもろこし たまねぎ
5	29	水	ごはん 照り焼きチキン すき昆布の煮物 豆腐のみそ汁	772	ぶた肉 とり肉 すき昆布 がんもどき さつま揚げ	ごはん こんにゃく	にんじん しいたけ えのきだけ チンゲンサイ
5	30	木	ごはん チンジャオロースー 春雨サラダ 野菜チキンスープ	710	ぶた肉 とり肉 ロースハム	ごはん	キャベツ ピーマン 赤パプリカ もやし たけのこ にんじん 小松菜 ぶなしめじ しいたけ 長ねぎ
5	31	金	春野菜カレーライス コールスローサラダ ソファール元気ヨーグルト	907	ぶた肉 ロースハム ヨーグルト	ごはん ジャがいも	にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん ヤングコーン カリフラワー

※物資の流通の関係で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。※献立予定表は、きらり支援学校のホームページに掲載されています。

新学期の給食が始まって1ヶ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。準備や片付けも3校ともにスムーズに行われています。元気の良い「ごちそうさまでした！」の声がランチルームに響きわたって活気に満ちあふれています。

「5月8日はこどもの日メニュー」

こどもの日は、《端午の節句》としてもお祝いされる日です。端午の節句は、男の子の成長を祈願する日のため、出世魚として知られている“かつお”や“ブリ”も縁起物として食されるようになりました。この日のメニューは、勝つ男にちなんだカツオフライ、みなさんの好きなわかめごはん、県産のブルーベリーゼリーつきです。



「5月10日はチャレンジ減塩給食」



秋田県の食生活指針では、できることから始めよう「増ベジ(増ベジタブル)・減ソル(減ソルト)」ということで、1日に食べたい野菜の量⇒350g 1日の食塩摂取量⇒7gと目標を掲げています。今回の給食では、塩分量の少ない味噌やだし、野菜を多く使用することで薄味に仕上げています。何事も“意識すること”がポイントです。体に優しい給食を心がけていきたいと思っております。

「5月17日は運動会(聴覚支援学校)、体育大会(秋田きらり支援学校)応援メニュー！」

運動会、体育大会で力を発揮してもらいたいという気持ちから“ウインナーカレーライス” WIN(勝つ!)やビタミンCやカルシウムが入っている“ソーゼリー”をつけました。ベストな体調で臨むことが出来るようランチルームからも応援していますね!

