

令和2年度 5月分学校給食献立予定表

金山町学校給食共同調理場

きいろ：熱や力のもとになる あか：体をつくるのもとになる みどり：体の調子をととのえる

月	火	水	木	金
11 金小1年・明安1年なし ごはん 塩だれ焼き肉 ひじきの梅サラダ じゃがいものみそ汁 牛乳 小628 中756キロカロリー	12 金小1年・明安1年なし ごはん ふりかけ かつお磯辺フライ なたね和え なめこ汁 牛乳 小628 中750キロカロリー	13 金小1年・明安1年なし セルフホットドック (コッパン、ウィンナー) ビーンズサラダ イタリアンスープ 牛乳 小692 中813キロカロリー	14 金小1年・明安1年なし ごはん さわらの竜田揚げ さわかめ炒め 道産子汁 牛乳 小683 中823キロカロリー	15 金小1年・明安1年なし 大豆入りドライカレーライス コールスローサラダ オニオンスープ アップルシャーベット 牛乳 小692 中836キロカロリー
★ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま じゃがいも	★ごはん パンこ あぶら ごま	コッパン あぶら パンこ さとう	★ごはん あぶら じゃがいも パター	★ごはん あぶら アップルシャーベット
ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ きゅうにゅう	かつお あおさ たまご ★とうふ みそ きゅうにゅう	ウィンナー ツナ きんときまめ だいす てなしまめ パーコン こなチーズ たまご きゅうにゅう	さわら くきわかめ さつまあげ ぶたにく みそ きゅうにゅう	ぶたにく だいす レバー ハム パーコン きゅうにゅう
しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねりうめ ねぎ	こまつな にんじん もやし なめこ ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ むきまめ にんじん コーン チンゲンサイ	にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく たまねぎ コーン ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レーズン キャベツ きゅうり コーン パセリ
18 ごはん 笹かま衣揚げ いそ和え えのきのみそ汁 牛乳 小685 中810キロカロリー	19 ごはん ほっけの塩焼き 野菜炒め かき卵汁 牛乳 小606 中731キロカロリー	20 担担麺 ならまんじゅう ごぼうサラダ 黒糖ビーンズ 牛乳 小668 中859キロカロリー	21 ごはん 鶏肉の揚げ照り ひじきと大豆の炒り煮 キャベツのみそ汁 牛乳 小660 中789キロカロリー	22 春のふるさと給食 米の娘ぶたと山菜の丼ぶり うるいのごまマヨ和え 豆腐のみそ汁 河内晩柑 牛乳 小704 中852キロカロリー
★ごはん あぶら こむぎこ さとう かたくりこ いちごゼリー	★ごはん あぶら	ちゅうかめん ごまあぶら ごま ならまんじゅうのかわ こくとうビーンズ	★ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま	★ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ マヨネーズ ごま
とりにく あぶらあげ さきかま あおりのり ★とうふ ら みそ きゅうにゅう	ほっけ パーコン ★とうふ たまご みそ きゅうにゅう	ぶたにく みそ きゅうにゅう	とりにく ひじき だいす さつまあげ みそ きゅうにゅう	★ぶたにく ハム わかめ ★とうふ みそ きゅうにゅう
ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ ★むきまめ キャベツ ブロッコリー えのきたけ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが にんじん もやし ほししいたけ ねぎ いら ごぼう きゅうり ブロッコリー	こんにゃく にんじん ★むきまめ しめじ キャベツ ねぎ	★わらび たまねぎ しめじ にんじん ★むきまめ ★うるい キャベツ コーン ねぎ かわらばんかん
25 ごはん 牛肉コロッケ 和風サラダ もずくのみそ汁 牛乳 小648 中755キロカロリー	26 ごはん さばのごまみそ焼き ニラともやし炒め物 けんちん汁 牛乳 小669 中799キロカロリー	27 入学・進級お祝い献立 バターパン ウィンナーオムレツ ツナとアスパラのサラダ パンプキンスープ お祝いケーキ 牛乳 小745 中917キロカロリー	28 ごはん 味つけのり えびといかのチリソース きりほしだいこん 切干大根のナムル とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ 牛乳 小625 中750キロカロリー	29 ポークカレーライス 海藻サラダ ヨーグルト 牛乳 小745 中895キロカロリー
★ごはん パンこ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	★ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら	バターパン あぶら パター ★こめこ お祝いケーキ	★ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	★ごはん あぶら じゃがいも カレールウ
きゅうりにく あぶらあげ かつおぶし ★とうふ もずく みそ きゅうにゅう	さば みそ ハム とりにく ★とうふ きゅうにゅう	ウィンナー たまご なまクリーム ツナ きゅうにゅう	えび いか ★とうふ あじつけのり きゅうにゅう	ぶたにく だいす スキムミルク ハム かいそう ヨーグルト きゅうにゅう
キャベツ にんじん こまつな ねりわさび ねぎ	ニラ もやし にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	アスパラガス キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ	にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ たけのこ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト もやし きゅうり

5月の金山産紹介

- お米(はえぬぎ)
- むきまめ(天口鯉屋)
- 豆腐・厚揚げ(ならだいのトーフ屋)
- 米の娘ぶた(大商金山牧場)
- わらび・うるい(中田地区 千川原誠一さん)

金山町のふるさとの味をあげましょう!

- ・都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・小：小学校 中：中学校のカロリーになります。
- ・★は金山産の食材を使用する予定です。

給食当番の身支度

髪の出ないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

せっけんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に 持って食べよう	好ききらいをしないで 食べよう	口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう
食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう	食事中にきたない話は やめよう	よくかんで楽しく 食べよう