


# こんだてひょう 5がつ


2020年5月  
妙高市立新井北小学校

日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 塩分	
1	金	臨時休業	 <p><b>ひよりちゃんの全国旅 ～妙高市とゆかりのある里めぐり～</b> 妙高市にある鮫ヶ尾城は、御館の乱で上杉景虎が戦った城です。上杉景虎は北条氏康の子どもですが、後に上杉謙信の養子となります。北条氏は神奈川県小田原を守っていた武将です。そこで妙高市とゆかりのある神奈川県にちなんだ給食をいただきます。</p>				
4	月	 みどりの日 					
5	火	こどもの日 					
6	水	振替休日					
7	木	むぎごはん うずらたまごとおまめのカレー ぎゅうにゅう かいそうとこんにやくのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご だいす わかめ	ごはん おおむぎ ごま じゃがいも あぶら カレーウ セリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり こんにやく	697 20.4 2.6	
8	金	【和食の日 神奈川県】 ごはん ぎゅうにゅう あじフライ こまつなとかまほこのおかかあえ けんちん汁 かしわもち	ぎゅうにゅう あじ かまほ あぶらあげ とうふ かつおぶし	ごはん パンこ あぶら じゃがいも ごまあぶら かしわもち	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ	679 24.2 1.9	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのバターしょうゆやき だいすとうひじきのいり はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さけ ちくわ だいす だいす ひじき あつあげ みそ	ごはん パター あぶら さとう じゃがいも	にんじん いんげん キャベツ さやえんどう	604 29.2 2.2	
12	火	ゆでちゅうかめん わふうしょうゆラーメンスープ ぎゅうにゅう ローストポテト アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおだいす	ゆでちゅうかめん あぶら じゃがいも アーモンド	にんにく しょうが にんじん メンマ もやし コーン ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし	630 26.2 2.9	
13	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき キャベツとかぶのそくせきづけ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく みそ うずらたまご あつあげ	ごはん ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	キャベツ きゅうり かぶ ねぎ にんじん しょうが にんにく だけのこ ほししいたけ たら	674 29.0 2.0	
14	木	こめこパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ はるキャベツのごまサラダ しんじゃがとアスパラのクリームシチュー ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	こめこパン さとう あぶら ごま ケーキ じゃがいも ホワイトルウ	トマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ アスパラガス	740 30.1 2.9	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ はるさめサラダ もすくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ もすく	ごはん こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごま	もやし きゅうり にんじん コーン えのきたけ ねぎ レモン	618 26.4 1.8	
18	月	和田地区体育大会振替日					
19	火	【ミョーコーさん給食 アイデア減塩献立】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのねぎしおやき ひじきサラダ たくさんみそしる 	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あつあげ だいす みそ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ さやえんどう	605 24.4 1.9	
20	水	ごもくたまごチャーハン ぎゅうにゅう ポークシューマイ のりナッツあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく のり	ごはん ごまあぶら こむぎこ アーモンド ワンタン	ほししいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし たら メンマ	625 26.7 2.5	
21	木	ごはん ぎゅうにゅう チーズスタッカルピ もやしのごまドレッシング あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あつあげ みそ わかめ	ごはん さつまいも ごま マヨネーズ じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ	643 26.4 2.1	
22	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのごまみそだれかけ ぜんまいとだけのこのにももの かんずりとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さつまいも ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ごま	ねぎ ぜんまい にんじん だけのこ こんにやく いんげん たまねぎ だいこん	644 27.3 2.1	
25	月	ごはん ぎゅうにゅう しろはなまめコロッケ いりとうふ にくだんこのみそちゃんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とりにく みそ	ごはん しろはなまめ パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく グリーンピース しめじ ねぎ	714 25.5 2.4	
26	火	ゆでうどん さんさいわふうじる ぎゅうにゅう ししゃものごまごまあげ あおだいすのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも あおだいす	ゆでうどん こむぎこ ごま さとう	ほししいたけ たまねぎ わらび にんじん なめこ ほうれんそう キャベツ きゅうり	673 29.0 2.5	
27	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこうやどうふのあげに アスパラサラダ はるやさいのごまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ だいす みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごま	キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス コーン たまねぎ こまつな きぬぎや	654 24.1 1.9	
28	木	ツナピラフ ぎゅうにゅう チーズオムレツ イタリアンサラダ ピーンストマトスープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご とりにく だいす	ごはん オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン きゅうり トマト しめじ ほうれんそう	601 25.2 2.0	
29	金	ごはん ぎゅうにゅう いかにこうみやき ごますあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう いか みそ ぶたにく あつあげ	ごはん ごま さとう じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しらたき いんげん ほししいたけ	611 28.6 2.1	

月平均 エネルギー651kcal たんぱく質：26.4g 脂質：20.4g 塩分相当量：2.2g

### 神奈川県献立を紹介します


【あじフライ】  
あじは、昔から干物や加工品などに利用され、小田原市の重要な産業になっています。 

【かまほこ】  
小田原は、かまほこ作りに欠かせない豊富な魚と水に恵まれ、多くのかまほこ店があります。 

【けんちん汁】  
けんちん汁は鎌倉の建長寺が発祥とも言われています。 

### 【お知らせ】

① 食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により調理法や献立が急遽変更になる場合があります。

② 臨時休業（4月27、28、30日、5月1日）に伴う4日分の給食費の調整については、年度末精算とさせていただきますのでご了承ください。 

4月分使用妙高市内給食用  
食材放射性物質検査結果

品目	産地
キャベツ	神奈川
にんじん	新潟津南
きゅうり	長野
だいこん	千葉



