



5がつこんだてカレンダー

舞鶴市立三笠小学校
《牛乳は毎日つきます》

(月) 米飯	(火) 加工米飯	(水) 加工パン	(木) 麦ご飯	(金) コッパン
3 (月) <small>けんぽうきねんび</small> 憲法記念日	4 (火) みどりの日 	5 (水) こどもの日 	6 (木)  麦ご飯 キーマカレー 野菜チップス	7 (金)  規格パン 白身魚のバジル焼き トマトとレタスの スープ 手作りいちごジャム 
10 (月)  米飯 鶏肉のつくね ゆかり和え 豚汁	11 (火)  たけのご飯 棒天のうま煮 小松菜のみそ汁 	12 (水)  きな粉揚げパン 切干大根のごま和え かきたま汁	13 (木)  麦ご飯 中華丼 大豆とじゃこの 揚げ煮	14 (金)  小型パン 焼きそば フルーツ白玉
17 (月)  米飯 ハヤシライス コーンサラダ	18 (火)  かやくご飯 サゴシの みそマヨ焼き すまし汁 	19 (水)  黒糖パン 鶏肉のオレンジソース チンゲン菜の クリーム煮	20 (木)  麦ご飯 肉みそひじき丼 じゃがいものみそ汁	21 (金)  規格パン カレーミートサンド ABCスープ
24 (月)  米飯 切干大根の豚キムチ みそワタンスープ	25 (火)  ドライカレー じゃがいものチーズ 煮 卵スープ 	26 (水)  味付けパン カラフルスパゲティ フレンチサラダ 	27 (木)  麦ご飯 シイラのおろしソースかけ 実だくさんのみそ汁 ぶりかけ 	28 (金)  規格パン ポークビーンズ ほうれん草サラダ
31 (月)  米飯 豚肉のカリン揚げ 若竹汁	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>めあて</p> <p>正しい食事のマナーを身に付けよう！</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>給食のもちもの・・・おはし・マスク・ハズラシ・コップ・帽子 まいにちあらってせいけつなものをもってきてきましょう。なまえをかいておきましょう。</p> </div>			

〈地場産物の日〉

舞鶴産の野菜や、舞鶴の海でとれた魚をたくさん使用します。

18日(火) サゴシ
27日(木) シイラ

5月 食材料表

舞鶴市立三笠小学校

日	曜	こ ん だ て 名			お も な 材 料			えいようか 栄 養 価			
		しゅしよく 主食	ぎゆうにゆう 牛乳	お か ず (しゅさい 主 菜・ ふくさい 副 菜)	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
			おもにからだをつくる食品			おもにからだの調子を整える食品					
6	木	むぎ 麦ご飯	○	キーマカレー 野菜チップス	牛乳 合びき肉 ミックスチーズ	米 ジャがいも さつまいも 油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのき ごぼう れんこん	665	20.2	300	
7	金	パン	○	白身魚のバジル焼き トマトとレタスのスープ 手作りいちごジャム	牛乳 白身魚 ベーコン 卵	パン マヨネーズ パン粉 バター かたくり粉 さとう	パセリ 玉ねぎ トマト レタス いちご	696	30.5	294	
10	月	べいはん 米飯	○	とりにく 鶏肉のつくね ゆかり和え ぶたじる 豚汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 みそ	米 白ごま パン粉 さとう かたくり粉 さつまいも	玉ねぎ ごぼう キャベツ ゆかり 大根 にんじん ねぎ	685	30.7	358	
11	火	たけのこご飯	○	ぼうてん 棒天のうま煮 こまつな 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 棒天 豆腐 みそ	米 さとう	たけのこ 小松菜 玉ねぎ にんじん	574	24.8	413	
12	水	きな粉揚げ パン	○	きりぼし だいこん 切干大根のごま和え かきたま汁	牛乳 きな粉 かまぼこ 豆腐 卵	パン 油 さとう 白ごま	切干大根 にんじん きゅうり えのき ほうれん草	631	24.1	380	
13	木	むぎ 麦ご飯	○	ちゅうかどん 中華丼 だいず 大豆とじゃこの揚げ煮	牛乳 豚肉 かまぼこ うすら卵 いりじゃこ 大豆	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 白ごま	玉ねぎ たけのこ にんじん はくさい 干しいたけ	675	29.6	468	
14	金	こがた 小型パン	○	や 焼きそば しらたま フルーツ白玉	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり	パン 中華そば 油 白玉団子	もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ 黄桃 パイン みかん	645	22.8	289	
17	月	べいはん 米飯	○	ハヤシライス コーンサラダ	牛乳 牛肉 粉チーズ	米 ジャがいも 油	玉ねぎ にんじん グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	659	20.8	274	
18	火	かやくご飯	○	サゴシのみそマヨ焼き すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ サゴシ みそ 豆腐 かまぼこ	米 油 さとう マヨネーズ	干しいたけ ごぼう にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草	703	31.4	312	
19	水	ことう 黒糖パン	○	とりにく 鶏肉のオレンジソース チンゲン菜のクリーム煮	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン かたくり粉 油 米粉	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん コーン	715	26.2	333	
20	木	むぎ 麦ご飯	○	にく 肉みそひじき丼 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき みそ 豆腐	米 油 ジャがいも	玉ねぎ にんじん しょうが いんげん豆 小松菜	607	24.0	405	
21	金	パン	○	カレーミートサンド ABCスープ	牛乳 合びき肉 スキムミルク 粉チーズ ベーコン	パン 油 小麦粉 ジャがいも マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ	615	22.9	317	
24	月	べいはん 米飯	○	きりぼし だいこん 切干大根の豚キムチ みそワタンスープ	牛乳 豚肉 みそ	米 ごま油 さとう ワタンスープ	切干大根 キャベツ にら キムチ 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 コーン	622	22.4	389	
25	火	ドライカレー	○	じゃがいものチーズ煮 たまご 卵スープ	牛乳 合びき肉 ウインナー ベーコン チーズ 豆腐 卵	米 さとう 油 ジャがいも バター かたくり粉	玉ねぎ グリーンピース パセリ にんじん しめじ ほうれん草	653	25.0	336	
26	水	あじつ 味付けパン	○	カラフルスパゲティ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン	パン スパゲティ 油 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ アスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり キャベツ みかん	728	22.7	323	
27	木	むぎ 麦ご飯	○	シイラのおろしソースかけ み 実だくさんのみそ汁 ふりかけ	牛乳 シイラ 油揚げ みそ ふりかけ	米 かたくり粉 油 さとう ジャがいも 麩	しょうが ねぎ 大根 小松菜 玉ねぎ にんじん	626	27.2	387	
28	金	パン	○	ポークビーンズ ほうれん草サラダ	牛乳 大豆 豚肉	パン ジャがいも さとう オリーブ油	玉ねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 キャベツ コーン	622	26.9	329	
31	月	べいはん 米飯	○	ぶたにく 豚肉のカリン揚げ わかたけ 若竹汁	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ わかめ	米 かたくり粉 油 さとう 白ごま	しょうが ごぼう たけのこ	635	23.8	292	