



# 5月 よていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		しゅしょく	デザート	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる				
毎日		はし・スプーン	もってきてね		いろいろのこいやさい	そのたのやさしい・くたもの					
7	火	ごはん	ぶたにくのみそかけ とおあじる ごまあえ ちからもち	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ オクラ こまつな にんじん	なす しいたけ ながねぎ もやし	ごはん さとう ちからもち ごまあぶら ごま	699	29.2	23.0	2.5
8	水	ソフトフランプ いちごジャム トンノスパゲッティ	こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ちりめんじゃこ	トマト しそ こまつな	にんにく たまねぎ なす マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン スパゲッティ オリーブゆ ごまあぶら	609	24.4	16.3	3.0
9	木	むぎごはん	カルビスープ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	にんじん にら こまつな	はくさいキムチ だいこん ながねぎ しょうが にんにく もやし	むぎごはん さとう ごまあぶら	639	22.5	24.1	2.4
10	金	たけのこごはん	さばのみそに すましじる おひたし	ぎゅうにゅう とりにく さば かまぼこ とうふ	にんじん みつば こまつな	たけのこ ほししいたけ もやし	ごはん さとう あぶら ごま	608	28.5	21.0	3.6
13	月	せわりパン	スラッピージョー ABCマカロニスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン パンこ さとう マカロニ じゃがいも バター あぶら オリーブゆ	601	24.6	22.8	3.4
14	火	わかめごはん	にくじゃが こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ レモン	ごはん じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ	631	24.7	19.0	3.0
15	水	ミニクワッサン ジャージャーめん (パックめん)	やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ		ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ	パン ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら ごま	702	29.6	27.2	3.4
16	木	ごはん	さんまのかばやき えのきとあぶらあげの みそしる おかかあえ	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ けずりぶし	チンゲンサイ にんじん	えのきだけ ながねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま	680	25.3	26.0	2.5
17	金	むぎごはん	チキンカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	639	20.2	19.5	2.4
20	月	まっちゃきなこ あげパン	にくだんごワントンスープ いかくんサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご きなこ いかくんせい	にんじん にら	はくさい もやし ながねぎ だいこん きゅうり セロリー	パン さとう ワントン あぶら オリーブゆ	635	24.5	23.9	3.5
21	火	とりめし (むぎごはん)	いなかじる ひじきのピリッとづけ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ひじき みそ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ きゅうり キャベツ	むぎごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	607	25.0	15.3	3.1
22	水	バンズパン ごもくうどん	ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	にんじん こまつな	ながねぎ ほししいたけ えのきだけ キャベツ とうもろこし	パン うどん さとう カレックス マヨネーズ ごま	625	23.8	23.1	3.9
23	木	ごはん	なまあげのそぼろに からしあえ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし みしょうかん	ごはん さとう かたくりこ	652	28.3	23.1	1.6
24	金	ごはん	エビシューマイ はるさめとコーンの ちゅうかスープ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	にんじん にら ピーマン あかピーマン	とうもろこし たけのこ	ごはん はるさめ かたくりこ さとう あぶら ごま	599	24.9	17.3	2.0
27	月	しょくパン スライスチーズ	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー だいす しろいんげんまめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ	663	29.3	27.4	2.8
28	火	ごはん	にくだんご マーボーじる いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ こまつな	ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	610	23.5	20.1	2.5
29	水	せわりパン カレーやきそば	シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ツナ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	パン ちゅうかめん あぶら クルトン ドレッシング	607	23.6	21.6	2.7
30	木	ごはん	ハンバーグおろしソースかけ コンソメスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん あかピーマン	だいこん たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも オリーブゆ	628	22.6	19.6	2.7
31	金	はつがげんまい ごはん	ハヤシライス トマトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	はつがまい じゃがいも あぶら オリーブゆ	651	19.8	23.1	2.0

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。

地場産食材 太字はJA碓氷安中

(平均値)

636 25.0 21.8 2.0

※5月の給食費の振替日は、5月27日(月)に4・5月分まとめて引き落としになります。ご注意ください。

♪♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪♪

(基準値)

650 27.5 18.5 2.0

**\*\* 力餅ってなに?? \*\***

1855年(安政2年)に、安中藩主の板倉勝明が藩士の心身鍛錬を目的に安中城内より碓氷峠の熊野権現まで7里(約21キロ)の中山道を徒歩競争させ、その着順を記録させました。これを『安政遠足』と呼びます。その際に、藩士たちをねぎらって振る舞われたものが、餅をあんであんだ力餅です。今では安中市の名産となっています。皆さんも力餅を食べて元気になりましょう!!

**\*\* とおあし汁ってなに?? \*\***

安中学校栄養士会で考案したものです。汁の中に入っている具材の頭文字をとって『とおあし(かぼちゃ)・オクラ・あぶらあげ・しいたけ』より、とおあし汁となります。遠足マラソンに出場する選手を応援したい・安中を給食からPRしたいという気持ちがこめられています。ミニ遠足に出場するみなさん、とおあし汁を食べてがんばってください!!