



5月 よていこんだてひょう

給食前には、手をよく洗ひましょう！

(給食日数：19日)
安中市立秋間小学校

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	からだのちやしをととのえる	ねつやちからになる				
毎日		はし・スプーン・ランチマットもってきてね								
2	月	まっちゃんこあげパン	ワンタンスープ コーンサラダ こどものひデザート	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく なると	にんじん	キャベツ ながねぎ きゅうり とうもろこし	626	23.8	21.8	2.4
				八十八夜&こどものひメニュー						
6	金	ごはん	さばのみそに とおあじる おかかあえ ちからもち	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ かつおぶし	かぼちゃ オクラ チンゲンサイ にんじん	なす なましいたけ ながねぎ キャベツ もやし	642	26.7	20.0	2.4
				遠足マラソン応援メニュー						
9	月	こめっこぱん	チキンのトマトクリームに てっこつサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし きりほしだいこん	588	30.5	22.4	2.6
10	火	ごはん	なまあげのそぼろに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ツナ	にんじん	たまねぎ えだまめ ほししいたけ だいこん きゅうり	660	30.4	25.9	1.6
11	水	せわりパン やきそば	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ もも みかん パイン	588	22.1	16.5	2.4
12	木	たけのこごはん	しらたまじる ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにつく かまぼこ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ えだまめ ほししいたけ だいこん きゅうり	599	23.9	17.4	2.7
13	金	カレーピラフ	チキンとマッシュルームの ドリアふう こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく なまクリーム ツナ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	617	26.9	21.4	2.9
16	月	せわりパン	スラッピージョー ポトフ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィンナー	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	599	27.0	26.0	3.1
				パンにはさんでたべてね						
17	火	ごはん	はるまき キムチチゲ いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ のり	にんじん にら チンゲンサイ	はくさいキムチ はくさい だいこん ながねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	656	23.4	25.1	2.7
18	水	ジャージャーめん (パックめん) マーラーカオ	さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	チンゲンサイ にんじん	ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし	626	27.3	24.4	2.7
19	木	ごはん	ぶたどんのぐ くきわかめサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると くきわかめ ツナ みそ		しょうが たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり キャベツ みしょうかん	614	26.9	20.3	2.7
20	金	むぎごはん	ポークカレー 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	645	20.2	23.0	2.1
23	月	しょくパン スライスチーズ	とりにつくのラタトゥイユ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう チーズ とりにつく ベーコン	きピーマン あかピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす	599	31.4	23.2	2.8
24	火	わかめごはん	じゃがいものしょうがに ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しょうが もやし	592	24.1	17.3	2.7
25	水	ココアパン ペペロンチーノ	シーフードサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かいそう いか えび	ピーマン あかピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レモン	588	24.0	21.5	3.0
26	木	ごはん	シュウマイ マーボーじる かんこくナムル	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 ほうれんそう	ながねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ もやし	591	23.7	19.9	2.6
27	金	むぎごはん	ハヤシライス えだまめサラダ	ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム ハム ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし えだまめ	600	20.1	14.6	2.2
30	月	ツイストロールパン	チリコンカン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	637	24.9	25.8	3.0
31	火	ごはん	しろみざかなの パーベキューソース いなかじる アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ホキ なまあげ みそ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ながねぎ だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ もやし	596	26.7	18.3	2.3

※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があります。

地場産食材 本字はJA碓氷安中

(月平均)

614	25.5	21.3	2.6
-----	------	------	-----

※5月分の給食費は、4月分と合算した2ヶ月分の引落とします。
引落とす日は、5月25日(水)になります。口座の確認をお願いします。

♪ 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
-----	------	------	-----

5月2日は八十八夜です

八十八夜とは立春から数えて八十八日目のことをいいます。今年は5月2日が八十八夜になります。八十八夜は、霜がなくなる安定した天候になる時期でもあります。春から夏になる境目として重要とされてきました。八十八夜に摘まれた新茶は、昔から栄養価が高いとされ、古くから長生きの縁起物とされていました。給食ではお茶を使った抹茶きなこ揚げパンが出ます。給食から季節を感じてください。

