

5月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
十日町中の2年生が1年生の時に家庭科の授業で考えた献立が、5月14日（水）に登場します。 春に雪がとけ始めるので雪どけご飯という名前にしました。  汁物や副菜に春キャベツや春わかめなどの春にたくさん採れる食材をつかいました。		つごう こんだて 都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など	1 中華風酢の物 揚げしゅうまい ごはん ジャーチャン豆腐 889 kcal・31.2g・2.8g	2 三色ゼリー 小松菜と大豆のサラダ かまぼこ入り若竹汁 きんぴら丼（ごはん） 788 kcal・28.2g・2.6g 端午の節句献立
5 ≪こどもの日≫ 	6 ≪振替休日≫ 	7 キャベツのさっぱりサラダ ポークカレー（コシヒカリごはん） 797 kcal・24.2g・2.8g	8 青大豆と野菜の昆布あえ 十日町のえのき入りつくね ごはん かき玉汁 796 kcal・36.8g・2.3g	9 じゃがきんぴら（ごま入） かれいのレモンソース ごはん 大根のみそ汁 793 kcal・34.5g・2.6g
12 コーンバターポテト ひじきのマリネ ソフトめん ビーンズミートソース 900 kcal・36.1g・3.3g	13 もやしの中華サラダ 豚肉のピリ辛炒め ごはん じゃが芋のみそ汁 817 kcal・32.1g・2.5g	14 いちごゼリー 春雨サラダ ウインナーとチーズの包み揚げ 雪どけご飯（コシヒカリ） 春のわかめスープ ふりかけ 837 kcal・23.6g・3.1g 十日町中旧1-1作成献立	15 磯香あえ 鉄火みそ ごはん 筑前煮 790 kcal・33.9g・2.2g	16 青菜の納豆あえ 子持ちししゃもの磯辺揚げ ごはん 豚汁 793 kcal・31.9g・2.3g
19 しょうゆフレンチ スパイスチキン ごはん コーンポタージュ（乳入り） 859 kcal・30.7g・2.7g	20 抹茶蒸しパン キャベツのおひたし ふわふわ卵丼（ごはん） 844 kcal・29.8g・2.6g	21 ごまじゃこきゅうり 車ふの揚げ煮 コシヒカリごはん 鶏じゃが 800 kcal・27.4g・2.5g	22 なめたけあえ さばのピリッとソース ごはん 切干大根のみそ汁 833 kcal・31.0g・2.5g	23 ゆかりキャベツ 卵入りソースチキンカツ ごはん 玉ねぎのみそ汁 758 kcal・32.1g・2.4g
26 茎わかめサラダ 厚揚げと豚肉の中華炒め ごはん ワンタンスープ 778 kcal・28.3g・2.3g 南中全欠	27 ツナ・卵入りにんじんしりしり 鶏肉の薬味ソース ごはん もずくのみそ汁 887 kcal・34.4g・2.4g	28 レモンスタートドレッシングサラダ あじのトマトチーズ焼き コシヒカリごはん ABCスープ 753 kcal・30.7g・2.5g	29 切り干し大根煮 厚揚げのごまだれかけ ごはん わかめ汁 806 kcal・27.2g・2.5g	30 あじさいヨーグルト ひじきと大豆のサラダ アスパラ入りハヤシライス（ごはん） 913 kcal・26.2g・2.9g