

5月献立表



5月の平均栄養価

エネルギー	450 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	15.4 g
カルシウム	238 mg
鉄	1.7mg
食塩相当量	1.8 g
食物繊維	3.2 g



献立	5/1(水) ごはん・牛乳 たまねぎとわかめのみそ汁 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のごま和え こどもの日デザート	5/2(木) ごはん・牛乳 野菜のすまし汁 さばのみそ煮 ごぼうサラダ	5/3(金)
	材料	材料	
おやつ	お菓子	お菓子	

～行事食について～

5月5日は「こどもの日」です。この日には男の子の成長を祝ってこいのぼりを揚げ、武者人形などを飾ります。そしてかしわもちやちまきなどを食べます。このように季節や人生の節目となる日、お祭り、お盆やお正月などの行事に食べる特別な料理や食べ物を「行事食」といいます。

行事食を たのしもう



行事食にはその時季に旬を迎える食べ物が多く使われます。給食でも節目ごとに行事食を出していきます。伝統の味を受け継ぎましょう。

献立	5/6(月) 振替休日	5/7(火) ごはん・牛乳 ビーフンスープ 鶏肉の唐揚げ～すだちソース キャベツとハムのおかかサラダ	5/8(水) ごはん・牛乳 わかめと豆腐のスープ チャブチェ 蒸ししゅうまい	5/9(木) ごはん(小)・牛乳 和風カレーうどん 大根とツナのサラダ みかんゼリー	5/10(金) 麦ごはん・牛乳 じゃが芋のみそ汁 きゅうりとわかめの和え物 いわしのかば焼き	
	材料	材料	材料	材料	材料	
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
献立	5/13(月) ごはん・牛乳 みそワタンスープ とびうおの磯辺フライ えのきのおかか和え	5/14(火) パン・牛乳 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め カクテルゼリー	5/15(水) ごはん・牛乳 大和煮 切り干し大根の和え物 ふりかけ(かつお)	5/16(木) パン・牛乳 ミネストローネ じゃが芋のベーコン煮 ゆでそらまめ	5/17(金) ごはん・牛乳 豚汁 かつおのごま風味漬け グリーンアスパラ	5/18(土) ごはん 牛乳 ピピンバ わかめスープ
	材料	材料	材料	材料	材料	材料
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
献立	5/20(月) 菜めしごはん・牛乳 はんぺんのすまし汁 小松菜のごま和え コロッケ	5/21(火) ごはん・牛乳 トック チンジャオロース風 韓国のり	5/22(水) ごはん・牛乳 たまねぎと油揚げのみそ汁 すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え	5/23(木) ミニパン・牛乳 狩人風スパゲッティ ハムカツ みかんシロップ漬け	5/24(金) わかめごはん・牛乳 魚そうめん汁 がんもどきの含め煮 きゅうりとツナの和え物	5/25(土) とうもろこしごはん 牛乳 じゃが芋と豆腐のみそ汁 ほうれん草の磯香和え
	材料	材料	材料	材料	材料	材料
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
献立	5/27(月) ごはん・牛乳 春雨スープ きゅうりのナムル 揚げぎょうざ	5/28(火) 麦ごはん・キーマカレー 牛乳 キャベツの青じそサラダ チーズ	5/29(水) ごはん・牛乳 みそおでん 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え	5/30(木) パン・牛乳 クリームシチュー フランクフルト ブロッコリー	5/31(金) ごはん・牛乳 鶏肉と根菜のすまし汁 豚肉のしぐれ煮 小松菜のしらす和え	
	材料	材料	材料	材料	材料	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		

※材料の都合で、献立を変更することがあります。



イラスト資料: 能学社「食育フォーラム」より

◆毎月19日(前後)を「食育の日」とし、播磨町や兵庫県産食材を積極的に取り入れた献立作りを実施します。