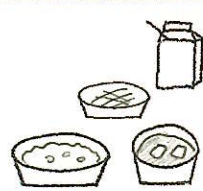
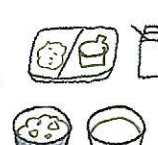
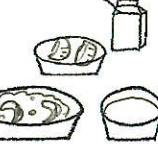
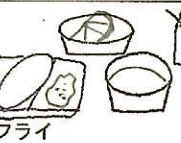


はるさめ 【春雨サラダの作り方 2人分】 はるさめ ・春雨 15g あがらづ ・まぐろ油漬 15g せんざい ・キャベツ(千切り) 50g す ・酢 小さじ2 しょうゆ ・しょうゆ 小さじ1と1/2 さとう ・砂糖 小さじ2		5月の給食費について ・1～6年生…20回：5,840円 ※口座振替日：6/30(月)		1 りゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス はるさめサラダ  ハヤシライスは、給食室で手作りしているルウがおいしさの決め手です。		2 りゅうにゅう ごはん ゆばのすましじる ぶたにくのかりんあげ ひねどりのすのもの  ひねどりは、鶏肉の親鳥のことをいいます。歯ごたえがあるのが特徴です。			
5 こどもの日 はりまちょう がっこう きゅうしゅう 播磨町学校給食 HPのQRコード  こんだてひょうなど 献立表等を掲載 しています♪		6 がつへいきんえいようか 5月平均栄養価 エネルギー 630 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.1 g カルシウム 309 mg 食塩相当量 2.3 g		7 りゅうにゅう ごはん やまとに ブロッコリーのおかかあえ むししゅうまい  やまとに、豆腐を凍らせて乾燥し保存性を高めた「高野豆腐」が入っています。		8 りゅうにゅう ごはん ビーフンスープ ぶたにくのしせんふうみ きゅうりのナムル  ビーフンは、お米から作られている麺です。東南アジアでよく食べられています。		9 りゅうにゅう ごはん ぶたじる さばのしおやき にんじんしりしり  「しりしり」とは、沖縄県の方言です。すりおろすときの音をあらわしています。	
12 りゅうにゅう ごはん たぬきじる かつおのごまふうみづけ キャベツのゆかりあえ  たぬき汁は、奈良県の郷土料理で、こんにゃくが入ったお汁です。		13 りゅうにゅう コッペパン かぼちゃのポタージュ あらびきウインナー マカロニサラダ  マカロニサラダには、いろいろな種類の豆が入っています。栄養満点です。		14 りゅうにゅう ごはん だんごじる とりにくのあまからに こまつなごまあえ  小松菜には、「カルシウム」という骨を丈夫にする栄養がたくさん入っています。		15 りゅうにゅう ミニコッペパン ミートスパゲティ キャベツとハムのかつおサラダ ぼうチーズ  今日は、昆布やかつお節が入った和風のサラダです。栄養たっぷりですよ。		16 りゅうにゅう たけのこごはん こまつなのみそしる コロケ みかんゼリー  今日は、春に旬を迎える「たけのこ」をたっぷり使った「たけのこご飯」です。	
19 りゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる ちくぜんに ヨーグルト  筑前煮のこんにゃくは、播磨町の佐伯こんにゃくさんで作ってもらっています。		20 りゅうにゅう ごはん カレーにくじゃが うみとはけのサラダ たくあんのごまあえ  今日のサラダは、海でとれるひじきやツナ、畑でとれる野菜を混ぜています。		21 りゅうにゅう ごはん わかめスープ マーボー豆腐 ほうれんそうのナムル  ナムルは韓国料理です。野菜をごま油などで和えた料理のことをいいます。		22 りゅうにゅう コッペパン はるさめスープ ぶたにくのケチャップいため ゆでそらまめ  今日の「ゆでそら豆」は、町内の小学3年生がさやむきしてくれたものです。		23 りゅうにゅう えびピラフ コンソメスープ あげぎょうざ  ピラフは、フランス発祥の料理です。給食でもバターを使ってコクを出しています。	
26 りゅうにゅう ごはん みそワタンスープ キムチいため おさつスティック  スープのワタンは、米粉から作られています。ご飯に合う味付けです。		27 りゅうにゅう むぎごはん いわしのかばやき やさいのすましじる  鰯のかば焼きのタレは、しょうゆ、みりん、お酒、砂糖などを煮詰めて作ります。		28 りゅうにゅう ごはん トック ぶたにくのかかふう えのきのおかかあえ  えのきのおかかあえは、しょうゆと塩だけのシンプルな味付けです。		29 りゅうにゅう コッペパン ポトフ しろみざかなのフライ ジュシーフルーツ  ジュシーフルーツは、河内晩柑といい、和製グレープフルーツとも言われます。		30 りゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ やさいのソースいため あじつけのり  ソース炒めは、ご飯によく合うおかずです。お好みソースを入れて炒めます。	

2025年 5月 栄養指導表 (小学校)

ひづけ 日付	しゅしよく 主食	の 飲み物	こんだてめい 献立名	からだのち 血や肉になるもの	からだのねつ 熱や力になるもの	からだのちようし 調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(木)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	こめ むぎ オリーブあぶら こむぎこ バター さんおんとう はるさめ	たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ	651kcal 22.7g 21.0g
2(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ゆばのすましじる ぶたにくのかりんあげ ひねどりのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ゆば ぶたにく おやどりすやき	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう	にんじん はねぎ しょうが きゅうり	699kcal 29.0g 25.5g
7(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	やまとに ブロッコリーのおかかあえ むししゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こうやどうふ かつおぶし しゅうまい	こめ じゃがいも さんおんとう	にんじん たまねぎ こんにやく はねぎ ブロッコリー	633kcal 26.6g 18.2g
8(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーフンスープ ぶたにくのしせんふうみ きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ ビーフン ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん えのきたけ にら キャベツ にんにく きゅうり	642kcal 26.7g 21.4g
9(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたじる さばのしおやき にんじんしりしり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば まぐろあぶらづけ	こめ いりごま オリーブあぶら	だいこん ごぼう にんじん はねぎ	637kcal 30.9g 24.7g
12(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	ためきじる かつおのごまふうみづけ キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう さつまあげ かつお	こめ ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら さんおんとう いりごま	たまねぎ にんじん こんにやく はねぎ しょうが しろねぎ キャベツ ゆかり	562kcal 27.9g 15.2g
13(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	かぼちゃのポタージュ あらびきウインナー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ミックスビーンズ ささみ あらびきチキンウインナー	コッペパン オリーブあぶら バター マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃペースト パセリ きゅうり	680kcal 27.6g 28.4g
14(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	だんごじる とりにくのあまからに こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	こめ もち さんおんとう いりごま すりごま	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが にんにく こまつな	620kcal 27.5g 14.7g
15(木)	ミニ コッペパン	ぎゅうにゅう	ミートスパゲティ キャベツとハムのかつおサラダ ぼうチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ チキンハム きざみこぶ かつおぶし チーズ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	671kcal 27.9g 23.3g
16(金)	たけのこ ごはん	ぎゅうにゅう	こまつなのみそしる コロッケ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ コロッケ	こめ さんおんとう なたねあぶら みかんゼリー	みずいたけのこ ほししいたけ にんじん こまつな たまねぎ	640kcal 19.9g 19.8g
19(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる ちくぜんに ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく やきちくわ ヨーグルト	こめ じゃがいも さといも オリーブあぶら さんおんとう	にんじん こんにやく はねぎ ほししいたけ	575kcal 23.8g 12.7g
20(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	カレーにくじゃが うみとはたけのサラダ たくあんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき かつおぶし	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう いりごま	たまねぎ にんじん こんにやく むきえだまめ キャベツ とうもろこし たくあん	625kcal 23.8g 17.5g
21(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	わかめスープ マーボーどうふ ほうれんそうのナムル	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ はねぎ しょうが にんにく ほうれんそう	580kcal 25.5g 18.7g
22(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	はるさめスープ ぶたにくのケチャップいため ゆでそらめめ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	コッペパン はるさめ オリーブあぶら	えのきたけ とうもろこし しろねぎ にんじん にら たまねぎ セロリー そらめめ	619kcal 27.8g 21.9g
23(金)	えびピラフ	ぎゅうにゅう	コンソメスープ あげぎょうざ	ぎゅうにゅう むきえび ベーコン にくぎょうざ	こめ バター じゃがいも マカロニ なたねあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン セロリー パセリ	662kcal 23.7g 22.7g
26(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	みそワタンスープ キムチいため おさつスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ タンメン ごまあぶら オリーブあぶら おさつスティック	みずいたけのこ たまねぎ にんじん にら にんにく ほんしめじ はくさいキムチ	617kcal 26.6g 20.4g
27(火)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき やさいのすましじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ なたねあぶら さんおんとう	こまつな にんじん	646kcal 27.2g 23.7g
28(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	トック ぶたにくのかくにふう えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし	こめ トック ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ にら しろねぎ しょうが にんにく はねぎ えのきたけ	603kcal 30.2g 13.9g
29(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ポトフ しろみぎかなのフライ ジュシーフルーツ	ぎゅうにゅう あらびきミニウインナー しろみぎかな	コッペパン オリーブあぶら なたねあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん パセリ ジュシーフルーツ	637kcal 25.5g 23.0g
30(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ やさいのソースいため あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく あじつけのり	こめ タンメン ごまあぶら ビーフン オリーブあぶら さんおんとう	はくさい にんじん たまねぎ にら ほししいたけ しょうが キャベツ	593kcal 24.7g 16.2g

つきへいきん えいようか 月平均栄養価 630 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.1 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。

4月給食だよりの表記に誤りがありました。ご飯の産地について、下記のように訂正いたします。

誤：播磨町、明石市(魚住町)、加古川市 → 正：播磨町、加古川市