



# 5がつこんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

舞鶴市立倉梯小学校

★5月の給食目標：後片付けをきれいにしよう★

みんなで協力し、食べた後の片づけを意識しよう。

食器やおぼんのあつかに気を付けよう。食器はていねいにあつかい、大切にしよう。

ごはん粒の食べ残しがないか、パンの袋はごみ袋に入れたかなどのマナーもしっかり守ろう！



1 (木)

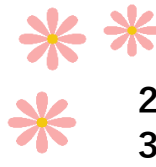


キムチチャーハン

はるさめ  
春雨サラダ

トックスープ

キムチは辛いですが、学校で使用するときは、調味料で辛さを調整し、食べやすい味付けにしています。



2日 遠足  
3日 憲法記念日  
4日 みどりの日  
5日 こどもの日  
6日 振替休日



舞鶴のお魚をアピールするキャラクター「うおづくん」です！スーパーやお魚を扱うお店にいるよ♪給食でも舞鶴で水揚げされたお魚の時に登場します★



今月の地場のお魚

★イワシ (16日)

★サゴシ (22日)

7 (水)



こくとう  
黒糖パン

じゃがいもの  
ピザソース焼き

コーンスープ

ピザソース焼きはトマトケチャップをベースにソースを作り、じゃがいもなどの具と絡めてチーズをのせオーブンで焼きます。

8 (木)



チキンパエリア

ほしがた  
星形ハンバーグ  
やさしい  
野菜スープ

こどものひ  
ゼリー

少し遅くなりましたが、今日は子どもの日献立です。可愛い星形のハンバーグにクリームソーダー風のゼリーが登場します。

9 (金)



キーマカレー

やさしい  
野菜チップス

ふくじんづ  
福神漬け

遠足が延長した場合9日が遠足になります。



12 (月)



こがた  
小型パン

や  
焼きそば



フルーツポンチ

給食の焼きそばには野菜がたくさん入っています。野菜をしっかり摂ることで体の調子を調べてくれます。

13 (火)



ぎょうざ  
丼

はるさめ  
春雨スープ

ぎょうざ丼は、皮で包んであるのではなく皮の中身だけをご飯の上にのせて食べる丼です。

14 (水)



こくさんこむぎ  
国産小麦パン

カレーミートサンド

ABCスープ  
ちやまめ  
お茶豆

地場産物【舞鶴抹茶】  
知らない人が多いですが舞鶴はお茶を作っています。今日は大豆に舞鶴抹茶をまぶしたお茶豆をいただきます。

15 (木)



こぎつねごはん

とりにく  
鶏肉のてりやき



じゃがいものみそ汁

こぎつねごはんは、コーンときつね（油揚げ）が入ったごはんです。油揚げはきつねの好物だそうです。

16 (金)



むぎ  
麦ごはん しそあえ

イワシのかば焼き

ぶたじる  
豚汁



地場産物【イワシ】  
イワシは5月から10月が旬です。甘辛いソースに漬けてかばやきにします。

19 (月)



きなこ  
きな粉揚げパン

あまづ  
甘酢あえ



かきたま汁

今年度初めての揚げパンは、きなこ味です。きなこは大豆から出来ているのでタンパク質が豊富です。

20 (火)



ハヤシライス

パインサラダ



ハヤシライスは「はやしさん」が作った料理、ハッシュドビーフがなまったことからこの名前がついたそうです。

21 (水)



バターパン

ポークビーンズ



ポパイサラダ

ポパイサラダはほうれん草のサラダです。なぜほうれん草のことをポパイと呼ぶかは分かるかな？答えは放送でお知らせします。

22 (木)



とりめし

サゴシのフライ



み  
実だくさんのみそ汁

地場産物【サゴシ】  
サゴシは大きさによって名前が変わる出世魚です。サワラの小さい大きさをサゴシと呼びます。

23 (金)



むぎ  
麦ごはん

ぶたにく  
豚肉とごぼうの



カリン揚げ

みずな  
水菜のスープ

カリン揚げは、豚肉をお菓子のかりんとうのように長細く切って甘辛いタレに絡めていただきます。

26 (月)



パン

ミートスパゲティ

コーンサラダ

ミートとはお肉のことです。お肉や玉ねぎがたくさん入ったソースを作り、麺に絡めます。

27 (火)



ごはん

マーボー豆腐

きりぼしだいこん  
切干大根のナムル

切り干し大根は、大根を天日干しすることによってカルシウムや食物繊維が増え栄養価が高くなります。

28 (水)



あじつけ  
味付パン

しろみさかな  
白身魚の香草



パン粉やき

ミネストローネ

白身魚はホキという魚を使用します。淡泊で食べやすいお魚です。

29 (木)



ペッパーランチ

ポテトサラダ

わかめスープ

ペッパーランチはSNSで流行った焼肉味のご飯です。お家で食べたことがある人も多いのではないのでしょうか？倉梯小学校でも人気のご飯です。

30 (金)



むぎ  
麦ごはん

ぶたにく  
豚肉の生姜炒め

だいこん  
大根のみそ汁

暑くなってくると食欲が落ちる人がいるかもしれませんが、生姜には食欲を増進してくれたり血流がよくなる効果があります。