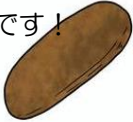
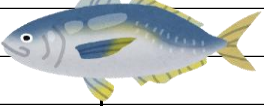
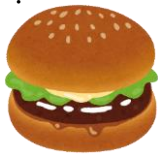
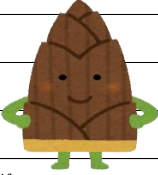


日		こんだて	赤（あか） 血や肉となるもの	緑（みどり） 体の調子をととのえる	黄（き） 熱や力のもとになる	一口メモ
1	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	今月の給食目標 食事のマナーを 守って食べよう 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンマッシュポテトやき	とりにく		マヨネーズ(たまごふしよう) じゃがいも	
		はなやさいサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん	イタリアンドレッシング	
		キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ		
2	木	むぎごはん		こどもの日給食 	こめ むぎ	5月5日は 子どもの日 端午の節句「かしわもち」 平たく丸めた「おもち」の中に あんこを入れ、「柏の葉」で包 んだお菓子です！ 江戸時代から食べられてきた、 縁起のよい、お菓子です！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かつおのごまみそあえ	かつお みそ		しょうが	
		たけのこのとさに	あぶらあげ かつおぶし		たけのこ にんじん しらたき	
		はなふのすましじる	あさり かまぼこ かつおぶし		しめじ ねぎ	
		かしわもち	あずき		ふ 	
7	火	むぎごはん			こめ むぎ	都留市の「戸塚醸造店」さん で作られている 「塩ほん酢」を 使ってつくる とりにくの ネギしお ぼん酢やき」です！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのねぎしおぼんすやき	とりにく	ねぎ しょうが		
		カリカリじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	キャベツ だいこん みずな	わふうドレッシング	
		とうふのみそしる	とうふ にぼし みそ わかめ	しめじ ねぎ		
8	水	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ こくとう あぶら	春に旬を迎えることから、 魚へんに「春」の漢字が使 われます。 鯖
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのマヨネーズやき	さわら	にんにく	マヨネーズ(たまごふしよう)	
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも オリーブオイル	
		にくだんごのスープ	にくだんご	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ		
		ヨーグルト	ヨーグルト			
9	木	むぎごはん			こめ むぎ	ホイコーローには 旬のキャベツが たっぷり！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やきぎょうざ	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ もちごめこ あぶら さとう ごまあぶら	
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく	あぶら さとう かたくりこ	
		☆ちゅうかふうたまごスープ	たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ チンゲンサイ	かたくりこ ごまあぶら	
10	金	いなりずし	あぶらあげ こんぶ だいず		こめ ごま さとう	5月10日はごぼうの日！ 今日のうどんには、 ごぼうがたくさん 入っています。 
		ぶたにくとごぼうのうどん	ぶたにく こんぶ かつおぶし	ごぼう にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ	うどん さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	
		だいこんサラダ	ツナ	だいこん レタス きゅうり	あおじそドレッシング	
13	月	むぎごはん			こめ むぎ	今日のからあげはいつもの 唐揚げに一工夫！中華料理 で使われるスパイスを使っ て作ります。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちゅうかからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		くらげいりサラダ	くらげ	レタス きゅうり キャベツ	しおドレッシング	
		わかめスープ	わかめ	にんじん えのき ねぎ	ごまあぶら	
14	火	むぎごはん			こめ むぎ	メバルは春になると たくさん釣れるように なることから「春告魚」 と呼ばれています。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		メバルのしおこうじやき	メバル			
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき いんげん	じゃがいも あぶら さとう	
		こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	こまつな えのきたけ ねぎ		
15	水	ココアあげパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら ミルクココア(にゅう)	みんな大好き「揚げパン」！ 今日は、ココアパウダーを まぶしてつくる ココア揚げパンです！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ロールキャベツ	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん	さとう かたくりこ パンこ	
		たまねぎのコンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	じゃがいも	
		みしょうかん		みしょうかん 		
16	木	むぎごはん			こめ むぎ	野菜は植物のいろんな部位を 食べます。 ブロッコリーは お花を食べる 野菜です。 
		ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく	ハヤシルウ デミグラス あぶら さとう	
		ジョア	ジョア(ブレン)			
		スマイルポテト			じゃがいも あぶら	
		ブロッコリーのソテー	ベーコン	ブロッコリー コーン	オリーブオイル	
17	金	フォカッチャ	スキムミルク	食育の日	こむぎこ さとう オリーブオイル	世界旗メニュー イタリア イタリア料理には、トマト とオリーブオイルがかかせ ません！今日のフォカッ チャ・アクアパッツァふう にも入っています。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		アクアパッツァふう	スズキ あさり		トマト たまねぎ にんにく	
		イタリアンサラダ			レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ	
		ミネストラ	ベーコン		たまねぎ キャベツ にんにく パセリ	
		とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう		いちご	

日		こんだて	赤（あか）	緑（みどり）	黄（き）	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
20	月	むぎごはん			こめ むぎ	♪旬の魚の漢字♪ あじ 鰺
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 			
		アジフライ(1しよくようちゅうのうソース)	あじ		こむぎこ パンこ あぶら	
		はるキャベツのサラダ		キャベツ にんじん えだまめ	たまねぎドレッシング	
		なめこのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ にぼし	なめこ ねぎ こまつな 		
21	火	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ	
		だいずとこんぶのうまに	とりにく だいず こんぶ	にんじん こんにゃく えだまめ	あぶら さとう	
		けんちんじる	にぼし とうふ	にんじん だいこん まいたけ	さといも ごまあぶら	
22	水	まるパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	今日は、てりやきチーズバーガーにして食べてみよう！ 
		てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	あぶら さとう かたくりこ	
		レタスサラダ		レタス きゅうり	サウザンアイランドドレッシング	
		チーズ	チーズ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		☆そらまめいりクラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん そらまめ エリンギ セロリ パセリ	バター じゃがいも ベシャメルソース(にゅう)	
23	木	むぎごはん			こめ むぎ	若竹汁は、「わかめ」と「たけのこ」が入った、春いっぱいのおすすめ汁です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きびなごのかりかりあげ	きびなご	しょうが	じゃがいも げんまいこ さとう あぶら	
		にくやさしいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし にら にんにく しょうが	あぶら さとう かたくりこ	
		わかたけじる	かまぼこ わかめ かつおぶし	たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ 		
24	金	むしパン	たまご にゅう		こむぎこ さとう あぶら みずあめ	「もやし」は、豆などを「発芽」させた野菜です。野菜と豆の両方の栄養素をもちます。 
		みそラーメン	ぶたにく なんと	にんじん もやし コーン にら メンマ にんにく	ちゃんぽんめん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるまき	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう あぶら はるさめ	
		あつあげのちゅうかいため	あつあげ ぶたにく	キャベツ にんじん チンゲンサイ にんにく	ごまあぶら	
27	月	わかめごはん	わかめ 		こめ むぎ	ひじきには、カルシウムなどの無機質（ミネラル）と呼ばれる栄養素がたくさん入っています！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごもくあつやきたまご	たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ しょうが	あぶら さとう	
		ひじきのごもくに	ひじき さつまあげ	れんこん にんじん こんにゃく えだまめ	あぶら さとう	
		じゃがいものみそしる	みそ にぼし	たまねぎ しめじ にんじん	じゃがいも	
28	火	むぎごはん			こめ むぎ	今日の山梨県産食材 甲州ワインビーフ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しゅうまい	ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう あぶら	
		ぎゅうにくとアスパラのオイスターいため	こうしゅうワインビーフ	アスパラガス あかパプリカ エリンギ にんにく	あぶら かたくりこ	
		☆にらたまスープ	たまご とうふ	たまねぎ にら にんじん	かたくりこ	
29	水	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	グリンピースは春が旬の食材です。グリンピースは、大きくなると、豆大福などに使われる「えんどう豆」になります！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのマリナラソース	いか	トマト しょうが	かたくりこ さとう あぶら	
		フレンチサラダ		レタス カリフラワー コーン きゅうり	フレンチドレッシング	
		☆グリンピースポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう	グリンピース たまねぎ にんじん	ポタージュのもと(にゅう) ベシャメルソース(にゅう) じゃがいも	
30	木	むぎごはん			こめ むぎ	さばなどの青魚にはDHAやEPAといった、魚からしかとれない油が含まれています。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき	さば			
		☆やさいのおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	キャベツ もやし こまつな		
		とんじる	ぶたにく にぼし みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも ごまあぶら	
31	金	ナン			こむぎこ さとう あぶら	今日は「ナン」です！ナンをちぎって、カレーをつけて食べてください。 
		ひきにくカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ トマト しょうが	カレールウ あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンナゲット	とりにく だいず おから		さとう あぶら パンこ	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	レタス きゅうり	しおドレッシング	

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。
しかし、微量の材料は記載してありません。
また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
★下線の食材は、都留市産の食材です。
★都留市でアレルギー対応している5品目
「卵・乳・えび・かに・落花生」は表記を太字にしています。
★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）

5月の給食目標

食事のマナーを
守って食べよう

