

5月 予定こんだて表



令和7年4月30日

湯沢町学校給食センター

月	火	水	木	金
【5月の給食のめあて】 ただ 正しい 食事のマナーを身につけよう マナーとは？ 自分以外の人にも心地よくすごして もらうための“思いやり”の気持ち。 給食の時間にはどんなことができるかな？				
栄養価と表示の見方 月平均 エネルギー／塩分 小学生 632kcal／2.4g 中学生 755kcal／2.9g 基準値 エネルギー／塩分 小学生 650kcal／2.0g未満 中学生 830kcal／2.5g未満				
1 ★こどもの日こんだて★ ささだんご ごまあえ ごもく たまごやき たけのこ ごはん すまし汁 634kcal 3.1g 725kcal 3.5g				
2 しっかき手を洗いましたか？ コールスロー サラダ アップル タンドリー チキン モネストローネ 611kcal 2.5g 756kcal 3.1g				
7 はしの持ち方、大丈夫？ くきわかめの きんぴら いわしの うめ ごはん あつあげの そば 600kcal 2.5g 724kcal 2.9g				
8 めんの日こそ、よく噛もう！ いそかあえ やさいかきあげ おおむぎめん さんさい かけ汁 616kcal 2.3g 704kcal 2.9g				
9 ひじきで血液さらさらに♪ ヨーグルト えだまめひじき サラダ ポークカレーライス 679kcal 2.9g 795kcal 3.5g				
12 トマトとお肉の相性抜群！ ゆかりあえ あじフライ ごはん トマト にくじゃが 600kcal 2.0g 711kcal 2.3g				
13 ジャがいもの食感に注目！ オレンジ シャキシャキ サラダ ハヤシライス 619kcal 2.0g 738kcal 2.4g				
14 満足はしっかり床についていますか？ もやしとツナの サラダ しろみざかなの やくみソースがけ ごはん はるやさいの みそ汁 602kcal 2.3g 718kcal 2.7g				
15 正しい食器の置き方で！ いそマヨあえ チンジャオロース ごはん みそけんちん汁 610kcal 1.8g 742kcal 2.2g				
16 セルフやきそばパンです♪ こんにゃく サラダ はさむ やきそば パンの具 たてわり コッペパン コーンスープ 606kcal 3.2g 755kcal 3.8g				
19 郡市統一こんだて☆ おはなし給食 ブロッコリーの ツナあえ ぶたキムチ ごはん ほしじいたけ はあだけスープ 596kcal 2.2g 701kcal 2.5g				
20 5月の野菜を知ろう！ ジョアブレン てづくり マラーカオ バンサンスー はるのちゅうかどん 678kcal 2.1g 801kcal 2.5g				
21 背中、曲がっていませんか？ なめたけあえ ちくわの おこのみソースやき ごはん たけのこの うま 614kcal 2.7g 703kcal 3.0g				
22 今が美味しいアスパラガス ●小学校 えんそく てづくり ぶどうせけー アスパラ じゃこサラダ ソフトめん ミートソース 746kcal 2.9g 876kcal 3.5g				
23 調理員さん手作り！ ●小学校 えんそく予備日 カラフルポテト てづくり とうふハンバーグ ごはん ビーフンスープ 635kcal 2.3g 756kcal 1.8g				
26 お血を持って食べましょう！ わかめのさっぱり サラダ とりにくの レモンふうみ ごはん ぐだくさん汁 628kcal 2.2g 716kcal 2.6g				
27 よく噛んで食べましょう！ チーズ かきたまスープ ビビンバ 642kcal 2.9g 753kcal 3.6g				
28 さばを食べて、記憶力UP！ きりほしだいこんの いりに さばの カレーやき ごはん とりだんご スープ 676kcal 2.1g 788kcal 2.4g				
29 来月も残さず食べよう ●5年生自然教室 スタミナ サラダ あつあげと ポテトのチリソース ごはん わかめの みそ汁 632kcal 2.2g 773kcal 2.6g				
30 食事のマナー、完璧かな？ ●5年生自然教室 ツナマヨ サラダ マカロニ グラタン 花パン コンソメスープ 610kcal 2.9g 755kcal 3.8g				