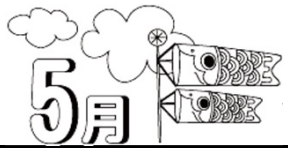
2019年

5月 こんだて

新宮市立城南中学校

日	曜	牛乳	主食	献立名	食品とそのはたらき 赤	黄	緑	エネルギー / たんぱく質
7	火	MILK	ゆかりごはん	・にくじゃが ・だいこんのゴマまよあえ	牛乳 ぶた肉 ちくわ	米 じゃがいも　しらたき さとう　ごま マヨネーズ	にんじん　たまねぎ いんげん きりぼしだいこん ほうれん草	667 21.7
8	水	MILK		・かりんとまぐろ ・フレンチサラダ ・とん汁	牛乳 まぐろ　ハム ぶた肉　みそ	米 かたくり粉　さとう あぶら	しょうが　きゃべつ コーン　だいこん にんじん　はくさい ねぎ	654 34.7
9	木	MILK		・はっぽうさい ・大豆とじゃこのあげに	牛乳 ぶた肉　だいず ちりめんじゃこ	米 かたくり粉 ごまあぶら　あぶら さとう　ごま	にんじん　はくさい たまねぎ　たけのこ 干ししいたけ　しょうが	719 29.1
10	金	MILK	カレーライス	・フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉　ヨーグルト	米 じゃがいも　バター カレールウ さとう	たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが りんご　パイン みかん　もも	792 20.1
13	月	MILK	たけのこごはん	・やさいうどん ・ごます和え	牛乳 あぶらあげ	米 さとう　うどん ごま	たけのこ　にんじん しいたけ　ほうれんそう はくさい　たまねぎ もやし　コーン	562 19.2
14	火	MILK		・ホイコーロー ・大学いも	牛乳 ぶた肉　みそ	米 あぶら　さとう さつまいも　水あめ ごま	きゃべつ　ピーマン にんじん　しいたけ たまねぎ　しょうが にんにく	780 23.8
15	水	MILK		・さばのたつたあげ ・うめおかか和え ・みそ汁	牛乳 さば　ツナ かつお節　とうふ わかめ　みそ	米 かたくり粉 あぶら	しょうが　きゃべつ もやし　うめぼし たまねぎ　ねぎ	778 33.7
16	木	MILK		・ポークビーンズ ・スパゲティサラダ	牛乳 大豆　ぶた肉 ハム	米 じゃがいも　スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ　にんじん きゅうり　コーン	712 24.8
17	金	MILK	トリニータ丼	・ちゅうかスープ	牛乳 とり肉　とうふ わかめ	米 かたくり粉 あぶら　さとう ごまあぶら	にんにく　にんじん パプリカ　にら たまねぎ　しょうが だいこん　ねぎ	722 24.7
20	月	体育祭振替休日						
21	火	MILK		・とりのからあげ ・ごぼうサラダ ・たぬき汁	牛乳 とり肉　あぶらあげ	米 かたくり粉　あぶら マヨネーズ　ごま さとう　こんにゃく	しょうが　ごぼう れんこん　えだまめ にんじん　たまねぎ ねぎ	819 26.8
22	水	MILK	たかなチャーハン	・わかめスープ ・青りんごゼリー	牛乳 ウインナー わかめ	米 ごま油 青りんごゼリー	にんじん　たまねぎ にんにく　たかな ごぼう　だいこん はくさい	556 15.6
23	木	MILK		・さかなのマヨネーズ焼き ・やさいのおかか和え ・クリーム煮	牛乳 さかな切り身 かつお節 ベーコン	米 マヨネーズ パン粉 クリーム煮の素	たまねぎ ほうれん草　もやし にんじん　はくさい しめじ	693 31.6
24	金	MILK		・とり肉のてりやき ・すのもの ・切干しだいこんのにもの	牛乳 とり肉 ツナ　わかめ	米 さとう　こんにゃく	きゅうり 切干しだいこん にんじん　いんげん	660 26.1

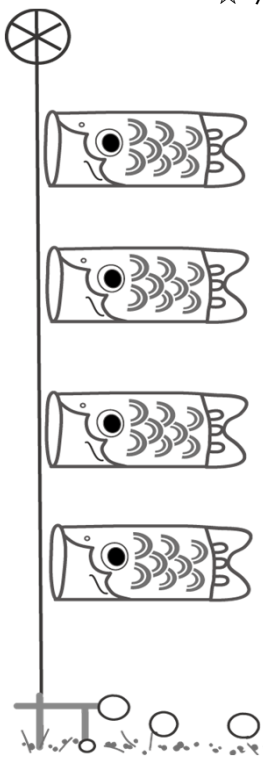


5月 こんだて

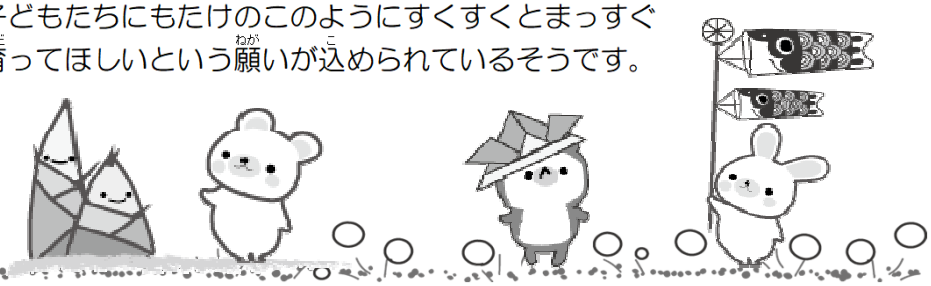
2019年　　新宮市立城南中学校

日	曜	牛乳	主食	献　立　名	食品とそのはたらき 赤	黄	緑	エネルギー / たんぱく質
25	土	MILK	ソース かつ丼	・こまつなとツナのレモン和え	牛乳 ぶた肉 ツナ	米 小麦粉　マヨネーズ パン粉　あぶら さとう	キャベツ　こまつな もやし　レモン汁	756 26.7
27	月	給食はありません						
28	火	給食はありません						
29	水	MILK	ハヤシ ライス	・ポテトサラダ	牛乳 ぶた肉	米 バター　さとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん　たまねぎ きゅうり コーン	725 21.4
30	木	MILK		・さかなの塩焼き ・海そうサラダ ・糸こんソテー	牛乳 さかな切り身 わかめ　ツナ ひき肉	米 ごまあぶら しらたき　さとう あぶら	きゃべつ　もやし いんげん　コーン しょうが	586 30.2
31	金	MILK		・ジャンボしゅうまい ・ナムル ・とうふのスープ	牛乳 ひき肉　とうふ	米 さとう　ごまあぶら かたくり粉 しゅうまいの皮　ごま	たまねぎ　しょうが もやし　にんじん きゅうり　はくさい しめじ　ねぎ	693 29.0

☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆**マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコンはすべて卵不使用品**となっております。
☆今月の給食費の引き落とし日は、**２７日（月）**です。



5月5日はこどもの日です

５日は国民の祝日、「こどもの日」です。こどもの日は「端午の節句」とも呼ばれます。端午の節句とは、男の子がげんきで丈夫に育ってくれることを願う行事です。こどもの日には、無病息災を願ってしょうぶ湯に入る習慣もあります。

こどもの日は、縁起の良い「かしわもち」や「ちまき」をなどを食べてお祝いをします。「たけのこ」もお祝い料理によくつかわれる食べ物です。たけのこは、天をつらぬくようにまっすぐ伸び、成長も早いため子どもたちにもたけのこのようにすくすくとまっすぐ育ってほしいという願いが込められているそうです。