



# 5月 給食献立予定表

令和3年度  
佐渡市海府保育園  
佐渡市立内海府小学校  
佐渡市立内海府中学校

日曜日	れんらく	料理の名前			おもにかや体温となる はたらきをする食べ物	おもに血や筋にくを作る はたらきをする食べ物	おもに体の調子を整える はたらきをする食べ物	エネルギー [kcal]	たんぱく しつ[g]	えんぶん 塩分 [g]
		主食	牛乳	副食						
6 木	こどもの日の献立	たけのこごはん	牛乳	しゅうまい おかかあえ みそしる かしわもち	こめ、あぶら、かしわもち	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とりにく、しゅうまい、かつおぶし、あつあげ、みそ	たけのこ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン、たまねぎ、きりぼしだいこん、こまつな	小 766 中 897	27.9 31.8	2.7 3.2
7 金	海府で採れた魚の日	ごはん	牛乳	さかなのたつたあげ カラフルおひたし うちまめのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さば、たまご、うちまめ、わかめ、みそ	しょうが、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、だいこん、しいたけ	小 715 中 838	28.1 32.9	2.4 2.9
10 月	海の米の日	ごはん	牛乳	ひじきいりたまご きわかめのきんぴら あおなのスープ	こめ、さとう、あぶら、しらたき	ぎゅうにゅう、たまご、ひじき、チーズ、きわかめ、さつまあげ、とうふ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、ねぎ	小 645 中 774	23.7 27.9	2.9 3.6
11 火		クリームスパゲッティ	牛乳	フレンチサラダ こめこのマーラーカオ	マカロニ・スパゲッティ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、えび、たまご	たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、パイナップル	小 724 中 873	24.8 29.2	2.1 2.5
12 水	海府で採れた魚の日	ごはん	牛乳	さかなのしおこうじやき なっとうあえ じゃがいものみそしる	こめ、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さば、なっとう、チーズ、わかめ、みそ	のぎわな、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しいたけ	小 725 中 871	32.2 38.2	2.9 3.6
13 木		アップルパン	牛乳	とうふナゲット アスパラのごまあえ コンソメスープ	こめこパン、ピーナッツ、こむぎこ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、ライトツナ、たまご、みそ、ベーコン	ごぼう、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、たまねぎ	小 702 中 880	29.6 36.8	3.1 4.2
14 金	陸上大会 中学校給食なし	ごはん	牛乳	とりにくのマーレードやき ビタミンサラダ みそ汁	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、わかめ、とうふ、みそ	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ごぼう	小 685 中 -	28.3 -	2.1 -
17 月		とうふそぼろどん	牛乳	のりすあえ さわにわん	こめ、むぎ、あぶら、はるさめ	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、ツナ、のり、さつまあげ、かまぼこ	ごぼう、にんじん、ねぎ、グリーンピース、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、たけのこ、えのきたけ、さやいんげん	小 620 中 738	23.2 27.3	3.1 3.9
18 火		ごはん	牛乳	プルコギ ちゅうかサラダ やさいスープ	こめ、ごまあぶら、さとう、あぶら、かたくりこ、はるさめ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ロースハム	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、いんげん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう	小 695 中 833	26.6 31.2	3.5 4.2
19 水		あげパン	牛乳	あおなのマヨみそあえ コンソメスープ くだもの(いちご)	こめこパン、さとう、ごま、かたくりこ	ぎゅうにゅう、きなこ、みそ、ベーコン、たまご	ほうれんそう、ブロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、いちご	小 662 中 729	25.3 27.6	3.1 3.5
20 木	海府で採れた魚の日	むぎごはん	牛乳	さかなのしおやき しおこうじため とんじる	こめ、むぎ、ごまあぶら、じゃがいも、しらたき	ぎゅうにゅう、さかな、ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、ピーマン、にんじん、ごぼう、ねぎ	小 680 中 819	29.1 34.9	2.4 2.9
21 金		ごはん	牛乳	キャベツメンチカツ あおなのおひたし みそしる	こめ、パンこ、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、チーズ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、コーン、だいこん、しめじ、こまつな	小 723 中 867	26.8 31.6	2.4 2.9
24 月		わかめごはん	牛乳	ココットむし きりぼしだいこんのナムル コンソメスープ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きりぼしだいこん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、コーン	小 659 中 786	23.5 27.7	2.6 3.4
25 火	お誕生会 海の米	ごはん	牛乳	てづくりハンバーグ コーンサラダ チンゲンさいのスープ もちクリームアイス	こめ、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、たまご、ウィンナー	たまねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、チンゲンさい	小 816 中 956	26.2 30.8	2.3 2.9
26 水	海府で採れた魚の日	ごはん	牛乳	さかなのレモンに しょうゆフレンチ あつあげのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さかな、ハム、あつあげ、みそ	レモン、ほうれんそう、もやし、にんじん、こまつな、しいたけ	小 650 中 779	29.5 35.2	2.3 2.7
27 木		ピーンスカレー	牛乳	ひじきのサラダ くだもの(オレンジ)	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、ひじき、たまご	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、カットトマト、キャベツ、アスパラガス、オレンジ	小 825 中 1000	25.0 29.3	2.6 3.5
28 金		ごもくとりめし	牛乳	キャベツのアーモンドあえ さんさいじる	こめ、あぶら、さとう、アーモンド、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、グリーンピース、キャベツ、ほうれんそう、ゆでわらび、えのきたけ、ねぎ	小 586 中 698	21.2 25.3	2.5 2.9
31 月	保育園遠足 保育園給食なし	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの なめこじる	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ちくわ、たまご、あおのり、あぶらあげ、さつまあげ、とうふ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、いんげん、なめこ、えのきたけ、こまつな	小 684 中 821	25.8 30.3	2.8 3.3
献立名は、主食、牛乳、主菜、副菜、汁もの、デザート の順になっています。					※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により 献立を変更することがありますのでご了承ください。 なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮 します。			小 698 中 831	26.5 31.1	2.7 3.3

☆多田さんの食材・・・さかな、わかめ

☆本間さんの食材・・・海の米

☆鷺崎産の食材・・・わらび、たけのこ、干しいたけ

☆佐渡産の食材・・・牛乳、朱鷺と暮らす郷米、米粉パン、米粉 など

給食当番の人の準備は大丈夫？



はくいのボタンはとめて  
いますか？

てをせっけんできれいに  
あらいましたか？

ぼうしをきちんとかぶって  
かみのけをぼうしのなかに  
いれていますか？

マスクをわすれていま  
せんか？

つめはのびていませんか？