5月 こんだてひょう

令和3年5月
水戸市立寿小学校

月	火	水	木	金
3 **憲法記念日** 	4 **みどりの日** 	5 **こどもの日** 	6 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 くらげの中華サラダ 648 kcal　1.85 g	7 ロールパン 牛乳 白身魚の豆乳マヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ 麦と野菜のスープ 604 kcal　2.56 g
10 ごはん 牛乳 肉ごぼうそぼろ おひたし にらともやしのみそ汁 606 kcal　2.00 g	11 たけのこごはん 牛乳 さわらみそフライ 和風サラダ 600 kcal　1.80 g	12 ミルクパン 牛乳 オムレツのトマトソースがけ グリーンサラダ パスタと豆のスープ 672 kcal　2.55 g	13 わかめごはん 牛乳 肉じゃが わさびあえ 606 kcal　2.03 g	14 ポークジンジャースパゲティ 牛乳 あじフリッター（1人2個） キャベツのサラダ ヨーグルト 607 kcal　1.88 g
17　MITOごはん ごはん 牛乳 みどちゃん焼ききょうざ（1人2個） チャプチェ うずら卵の中華スープ 649 kcal　2.55 g	18 ごはん　わが家のおすすめ料理 牛乳 カレー風味の生姜焼き 磯香あえ すまし汁 605 kcal　1.99 g	19　MITOごはん みどちゃん米パン 牛乳 トマトシチュー フレンチサラダ 644 kcal　2.43 g	20 寿特製カレーライス （ごはん・寿特製カレー） 発酵乳 こんにゃくサラダ 613 kcal　1.73 g	21 丸パン 牛乳 チキンかつ コーンサラダ マセドアンスープ 611 kcal　2.95 g
24 **振替休業日** 	25 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきと切干し大根の煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁 673 kcal　2.80 g	26 黒パン 牛乳 チキンと豆のクリーム煮 ハムマリネサラダ 601 kcal　2.16 g	27 ごはん 牛乳 豚キムチ もやしのナムル 612 kcal　2.12 g	28 ピタパン 牛乳 バジル野菜チキン ツナ豆マヨサラダ パスタ入りオニオンスープ 620 kcal　2.39 g
31　MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 わかめとじゃこのサラダ ごま豚汁 612 kcal　2.11 g				

今月の旬の食

【5月の平均栄養量】		【基準値】
エネルギー	624kcal	650kcal
たんぱく質	24.6g	26.0g
脂質	20.0g	18.0g以下
食塩	2.20g	2.00g

＊献立の下段の数字は中学年におけるエネルギー（kcal）・食塩（ｇ）です。
＊都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。　詳しい材料表は裏面をご覧ください。

作ってみよう！給食メニュー

たけのこごはん

★材料（４人分）

- ごはん　７００ｇ
- たけのこ水煮　１５０ｇ
- 鶏こま肉　５０ｇ
- にんじん　５０ｇ
- 干し椎茸　１０ｇ
- 油揚げ　４０ｇ
- サラダ油　小さじ1
- 砂糖　大さじ1
- みりん　小さじ1
- しょうゆ　大さじ2
- 食塩　小さじ1／2

★作り方

① たけのこをいちょう切り，にんじんをせん切りにする。
② 干し椎茸は水で戻してせん切りにする。油揚げは油抜きをして，１ｃｍ幅に切る。
③ 鍋に油を熱し，材料を火が通りにくい順に炒める。
④ 調味料を加える。
⑤ 出来上がった④の具とごはんを混ぜ合わせる。

＊お好みで，いりごまや，青のりをかけてもおいしくいただけます。