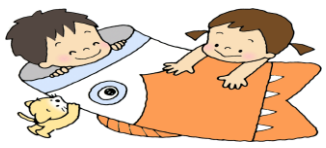
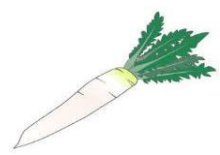
こんだてひょう

平成30年5月
水戸市立梅が丘小学校

月	火	水	木	金
	1 旬＆こどもの日献立 ごはん 牛乳 かつおの南蛮漬け 春大根とキャベツのあえもの 若竹汁 柏もち 670 kcal　2.13 g	2 ミルクパン 牛乳 ツナ豆マヨサラダ キャロットスープ 623 kcal　2.05 g	今月の旬の食材 かつお・春大根 たけのこ  	
7 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきのさっぱり煮 じゃがいもとえのきたけのみそ汁 664 kcal　2.34 g	8 ごはん 牛乳 親子煮 納豆 にらともやしのあえもの 653 kcal　1.89 g	9 オープンサンド (食パン・ツナコーンの具) 牛乳 グリーンサラダ ミネストローネ 606 kcal　2.67 g	10 ポークカレーライス （麦ごはん・ポークカレー） 牛乳 こんにゃくサラダ 639 kcal　1.91 g	11 パプリンパン 牛乳 ポークメンチカツ コーンサラダ マセドアンスープ 605 kcal　2.51 g
14 我が家のおすすめ料理 ごはん 牛乳 スタミナ満点元気モリモリ ごま酢あえ 春雨スープ 607 kcal　2.08 g	15 たけのこごはん 牛乳 ぶりフライ 和風サラダ 621 kcal　1.81 g	16 はちみつパン 牛乳 かぶのシチュー ジンジャードレッシングサラダ 629 kcal　2.16 g 	17 わかめごはん 牛乳 じゃがいもと大豆の煮物 切干し大根サラダ 619 kcal　2.29 g	18 肉みそ焼きそばパン 食育の日 (切り込みコッペパン・肉みそ焼きそば) 牛乳 ブロッコリーのサラダ フルーツ果汁入りヨーグルト 672 kcal　2.83 g
21 ハヤシライス （ごはん・ハヤシシチュー） 牛乳 もやしサラダ 668 kcal　2.01 g	22 ごはん 牛乳 トントンごぼう からしあえ 大根とわかめのみそ汁 665 kcal　2.24 g	23 黒パン　牛乳 オムレツのケチャップソースがけ ジャーマンポテト アルファベットスープ 青りんごゼリー 654 kcal　2.77 g	24 郷土料理（高知県） ごはん 牛乳 鶏肉のゆずソースがけ こまつなの土佐あえ にらたま汁 618 kcal　2.07 g	25 コッペパン いちごジャム 牛乳 豆とウインナーのトマト煮 ツナサラダ 684 kcal　2.78 g
28 振替休業日	29 二色ごはん （ごはん　肉そぼろ　おひたし） 牛乳 みだくさん汁 623 kcal　1.87 g	30 ミルクパン 牛乳 鮭のバジルマヨネーズ焼き チーズとほうれん草のサラダ ひじき入り卵スープ 602 kcal　2.98 g	31 ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 くらげの中華サラダ 648 kcal　2.03 g	5月の平均栄養量（基準値） エネルギー:638kcal（640kcal） たんぱく質:25.0g（24.0g） 脂質　:19.8g（20.0g） 食塩　:2.27g（2.50g）

＊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。（※文科省基準値：640kcal・2.50ｇ）

＊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

大豆と同じ大きさに
野菜を切りそろえると
見た目も素敵な
サラダになります。

ツナ豆マヨサラダ

★材料（４人分）

・大豆水煮	３０ｇ
・ツナ	３０ｇ
・シェルマカロニ	１５ｇ
・ブロッコリー	１２０ｇ
・にんじん	１０ｇ
・塩	少々
・こしょう	少々
・しょうゆ	小１弱
・粒マスタード	少々
・マヨネーズ	２０ｇ

★作り方

① ブロッコリーを小房に分け，ゆでて冷ます。
② マカロニ，さいのめ切りにしたにんじんをゆでて冷ます。
③ 調味料を混ぜ合わせる。
④ ①②を③で和える。

※給食では卵を使っていないマヨネーズを使っています。