令和４年５月　定時制給食予定献立表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
五目混ぜご飯 牛乳 赤魚の煮付け おかか和え 味噌汁 かしわ餅	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	菜めし 牛乳 ポテトコロッケ ごま塩和え 豚汁
9	10	11	12	13
ご飯 牛乳 豚キムチ ごま香和え 春雨スープ	ご飯 牛乳 豚肉とごぼうの さっと煮 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 牛乳 さばの甘酢炒め コロコロ煮 味噌汁	ご飯 牛乳 ウインナーと野菜の カレーソテー 和風サラダ 味噌汁	肉うどん 牛乳 ちくわの二色揚げ フルーツヨーグルト
16	17	18	19	20
代休	ご飯 牛乳 カジキと野菜の 五色炒め ひじきの煮物 すまし汁	ドライカレー 牛乳 シーザーサラダ 野菜スープ	ご飯 牛乳 イカのチリソース炒め ナムル 中華スープ	ご飯 牛乳 鶏肉の黒胡椒焼き ごまだれサラダ 味噌汁
23	24	25	26	27
ご飯 牛乳 和風かに玉 ごま和え 味噌汁	ピタパン 牛乳 タンドリーチキン ツナマヨ和え コンソメスープ	ご飯 牛乳 鶏肉のケチャップあえ わかめともやしのサラダ 味噌汁	けんちんそば 牛乳 骨ごとさんま煮 ソーダゼリー	ご飯 牛乳 春巻き からし和え わかめスープ
30	31			
ご飯 牛乳 揚げ魚の和風あんかけ ピリ辛こんにゃく 味噌汁	ご飯 牛乳 豚肉と春雨の カラフル炒め ひじきサラダ 味噌汁	5月2日（月）八十八夜！ 		

※予定している献立は学校行事や食材の都合等で変更になることがあります。

５月分平均栄養量　734 kcal　食塩相当量　2.5 g

「端午の節句」の行事食とは？

５月５日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

5月2日（月）の給食に「かしわ餅」を提供する予定です。

かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したもの。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。