



5月給食だより

早ね・早おき・朝ごはん

令和3年 須田共同調理場

月	火	水	木	金
白 予定など こんだて ※天候等により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 コッペパン ポテトスープ チリビーンズ キャベツサラダ 牛乳	7 たけのごはん 山菜入りみそ汁 さばの塩焼き ごま酢和え 牛乳
赤 体をつくる 黄 体をうごかす みどり 体の調子をととのえる 小 エネルギー/たんぱく質 中			ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 コッペパン ジャがいも 米油 キャベツ にんじん にんにく 玉ねぎ コーン きゅうり しょうが 小 590kcal/23.4g 中 793kcal/30.3g	豆腐 油揚げ さば のり 牛乳 ごはん ジャがいも 砂糖 ごま たけのこ にんじん わらび うど みずな なめこ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ 小 626kcal/27.6g 中 805kcal/34.2g
10 須田中振替休業日 ごはん 鶏しおスープ ホイコーロー アーモンド小魚 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 かたくちいわし 牛乳 ごはん 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 アーモンド にんじん ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ たけのこ ビーマン しょうが にんにく 小 631kcal/29.0g 中	11 ソフトめん ちゃんぽんスープ コーンしゅうまい 海藻サラダ 牛乳 豚肉 かまぼこ なると 海藻 ツナ しゅうまい 牛乳 ソフトめん 米油 片栗粉 ごま にんじん キャベツ たけのこ もやし しょうが しいたけ きゅうり コーン 小 630kcal/28.7g 中 801kcal/36.2g	12 ごはん 肉じゃが いかの照り焼き のり酢和え 牛乳 豚肉 いか ツナ のり 牛乳 ごはん ジャがいも 米油 砂糖 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし こんにゃく しいたけ クリッペス しょうが キャベツ ほうれん草 小 618kcal/30.5g 中 792kcal/38.3g	13 食パン スライス ポークビーンズ ツナサラダ ミディトマト 牛乳 大豆 豚肉 ベーコン ミックス ツナ チーズ 牛乳 食パン ジャがいも バター 米油 ルウ 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ トマト 小 651kcal/29.5g 中 890kcal/38.4g	14 ごはん きざみのり 玉ねぎのみそ汁 たれカツ おひたし 牛乳 厚揚げ わかめ 豚肉 かつお節 のり 牛乳 ごはん 米油 砂糖 にんじん 玉ねぎ しめじ もやし えのきたけ キャベツ 小松菜 小 603kcal/25.6g 中 782kcal/31.6g
17 加茂西小振替休業日 ごはん もすくのみそ汁 豚肉とごぼうの旨煮 おかかあえ 牛乳 もすく なると 油揚げ 豚肉 かつお節 牛乳 ごはん ジャがいも 砂糖 米油 ごま 片栗粉 にんじん 長ねぎ えのきたけ ごぼう 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし こんにゃく 小 562kcal/23.1g 中 737kcal/28.2g	18 ゆでうどん カレー南蛮汁 切干大根のツナサラダ 南津海(ハマツガリ) 牛乳 豚肉 油揚げ なると ツナ 牛乳 ゆでうどん 片栗粉 砂糖 ごま ルウ にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ ほうれん草 切干大根 小松菜 もやし なつみ 小 615kcal/23.2g 中 781kcal/28.3g	19 食育の日 ごはん 豚肉の清湯(コリッポ) 白身魚の糖醋(甘酢あん) 春雨サラダ アルビ牛乳 豚肉 ベーコン ホキ 牛乳 ごはん 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 春雨 キャベツ チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ もやし きゅうり しょうが 小 610kcal/25.0g 中 786kcal/31.2g	20 コッペパン あんずがム アスパラのクリームシチュー 鶏肉のハーブ焼き ひじきのマリネサラダ 牛乳 鶏肉 ひじき ハム 牛乳 コッペパン 米油 ジャがいも 砂糖 ごま油 ルウ ジャム にんじん 玉ねぎ アパガス マヨネーズ キャベツ きゅうり 小 692kcal/29.7g 中 901kcal/38.7g	21 加茂軍議献立 ごはん 加茂軍議みそ汁 鮭の焼き漬け 干しかぶ煮 牛乳 鶏肉 鮭 さつま揚げ 牛乳 ごはん 車ふ ジャがいも 米油 砂糖 小松菜 にんじん しいたけ 長ねぎ 切干大根 えのきたけ たけのこ さやえんどう 小 565kcal/26.1g 中 737kcal/32.5g
24 ごはん 五目あんかけ丼の具 のりナッツあえ ヨーグルト 牛乳 豚肉 かまぼこ なると のり ヨーグルト 牛乳 ごはん 片栗粉 米油 ごま油 アーモンド 砂糖 にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 しいたけ きくらげ キャベツ ほうれん草 もやし 小 624kcal/25.7g 中 772kcal/30.9g	25 中華めん 塩ラーメンスープ ぎょうざ 中華あえ 牛乳 豚肉 わかめ ぎょうざ 牛乳 中華めん ごま油 砂糖 にんじん もやし 小松菜 長ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり キャベツ 小 583kcal/24.7g 中 776kcal/31.0g	26 ごはん 豚汁 さばのしょうが煮 姫竹のきんぴら 牛乳 豚肉 豆腐 さば 牛乳 ごはん ジャがいも 砂糖 米油 ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ しょうが 姫竹 さやいんげん こんにゃく 小 669kcal/30.5g 中 859kcal/37.9g	27 アップルチップパン レンズ豆のスープ オムレツ(キャブ)リース ほうれん草のハッパッ 牛乳 ベーコン 鶏卵 ハム レンズ豆 牛乳 コッペパン 米油 砂糖 揚げ油 キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ ほうれん草 しめじ コーン りんご にんにく 小 570kcal/23.7g 中 764kcal/30.4g	28 ごはん チキンカレー アスパラとチーズのサラダ 牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳 ごはん ジャがいも 米油 ルウ アパガス きゅうり しょうが にんにく 小 653kcal/20.9g 中 839kcal/25.6g

31 ごはん なら入りみそ汁 焼き肉風炒め きゅうりの浅漬け 牛乳 豆腐 豚肉 昆布 牛乳 ごはん ジャがいも 米油 砂糖 片栗粉 にんじん 玉ねぎ なら 長ねぎ しょうが にんにく ビーマン きゅうり りんご 小 576kcal/22.5g 中 760kcal/27.9g

5月19日(水) 食育の日
オリパラ給食①～加茂市友好交流都市を味わおう～
 5月～7月の食育の日は、オリンピック・パラリンピックをテーマにした給食をお届けします。
 「オリパラ給食」1回目の5月は、加茂市の友好交流都市である、**中国山東省のツォー市**にちなんだ献立です。給食を通じて、その都市のことを知るきっかけになればと思います。

5月21日(金) 加茂軍議献立

 長岡藩 河井継之助
 旧暦(昔のカレンダー)の5月22日、23日に戊辰戦争の行先を左右する会議(軍議)が加茂で行われ、その後の新潟県のすがたにも大きく影響しました。その「加茂軍議」に参加した藩の特産物を使い、「加茂軍議献立」として給食に登場です。当時の人の思いに少しでも近づいてみましょう。