



# 5月のこんだて

5月の給食目標: 食事のマナーを身につけよう

翁島小学校

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価	
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	1食分(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1	火	ご飯、メンチカツ、きんぴらごぼう 牛乳、じゃがいもと大根のみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ メンチカツ さつまあげ	グリーンピース だいこん こまつな ねぎ ごぼう にんじん しらたき	こめ じゃがいも あぶら いりごま	640 22.4	19.5 2.18
こどもの日 おいおいこんだて							
2	水	ゆかりご飯、鶏肉のしょうが焼き 牛乳、三色おひたし、若竹汁、柏餅	ぎゅうにゅう とりにく かつお とうふ	うめゆかり しょうが こまつな ホールコーン もやし たけのこ わかめ ねぎ	こめ さけ ふ かしわもち	676 29.2	17.5 2.92
7	月	ご飯、チキンカレー、まめサラダ 牛乳、ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ビーンズ ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんごかんづめ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう	682 21.3	20.2 2.93
8	火	食パン、マーシャルピーンズ、ササミのごま醤油あえ 牛乳、ミネストローネ、果物(きよみ)	ぎゅうにゅう ソフトチキン ベーコン だいず	もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん パセリ セロリー ホールトマトかん	パン じゃがいも いりごま さとう ごまあぶら マカロニ あぶら	639 22.6	22.6 2.86
9	水	ご飯、しそ味ひじき、酢豚、 牛乳、もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン しいたけ パイ きのこ えのきたけ にら しそひじき	こめ さけ かたくりこ さつまいも あぶら さとう	619 21.3	17.3 3.29
10	木	ご飯、納豆、アスパラの甘辛煮 牛乳、玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう なつとう とりにく あぶらあげ	にんじん アスパラ たまねぎ キャベツ にんじん	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	632 26.5	19.5 2.70
11	金	タンメン(中華麺)、野菜コロッケ 牛乳、ころころきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	キャベツ もやし にんじん たけのこ ねぎ にら きくらげ しょうが にんにく きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら やさしいころっけ あぶら	653 26.5	20.1 3.20
14	月	ご飯、厚焼きたまご、こんにゃくソーテー 牛乳、厚揚げのうま煮	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ベーコン ぶたにく なまあげ	にんじん こまつな たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ にら しょうが こんにゃく	こめ さとう さけ かたくり	730 22.7	33.9 2.42
15	火	フィッシュバーガー(ハンズバーガー)、タルタルソース 牛乳、野菜スープ、果物(オレンジ)	ぎゅうにゅう たら ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ バレンシア オレンジ	パン あぶら 小麦粉	657 26.1	26.6 2.52
16	水	肉丼(ご飯)、アスパラのおひたし 牛乳、すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ しいたけ アスパラ もやし ホールコーン こまつな えのきたけ わかめ しらたき	こめ あぶら さけ さとう	550 26.6	13.4 3.27
17	木	ご飯、上海パオズ、もやし中華あんかけ 牛乳、わかめスープ	ぎゅうにゅう 上海パオズ ぶたにく とうふ	もやし にんじん にら にんにく しょうが わかめ たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	630 21.9	22.1 3.12
食育の日							
18	金	ご飯、サバの煮付け、切干大根の和え物 牛乳、具だくさん汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら いりごま	622 25.2	18.1 3.44
21	月	ご飯、鮭のオニオンマヨ焼き、ゆかり漬け 牛乳、じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さけ	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん うめゆかり わかめ	こめ じゃがいも いりごま	585 25	17.4 2.32
22	火	コッパパン(背割り)、チリコンカン、スライスキャベツ 牛乳、コーンポタージュ、果物(ジュースフルーツ)	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく ビーマン キャベツ たまねぎ クリームコーン ホールコーン パセリ いんげんまめ	パン じゃがいも あぶら ばたー	676 26.5	21 3.07
23	水	ご飯、揚げ餃子、キャベツの昆布づけ 牛乳、麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ごんぶ しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく	こめ あぶら ごまあぶら さけ かたくりこ	709 25.9	17.1 2.73
24	木	にんじんご飯、ホークシューマイ、コーンサラダ 牛乳、野菜とお豆のスープ	ぎゅうにゅう シュウマイ ベーコン ビーンズ	にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ キャベツ	こめ さとう いりごま あぶら	580 21.4	18.6 2.71
25	金	けんちんうどん(うどん麺)、 牛乳、ささみの天ぷら、小松菜のお浸し	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ささみ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな キャベツ ホールコーン	うどんめん あぶら さけ はくりきこ いりごま	637 30.8	17.7 4.78
28	月	運動会の振替休業日					
29	火	食パン、ブルーベリージャム、ホトリヨネーズ 牛乳、ワタンスープ、ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン にくりりワタンス	たまねぎ にんじん ビーマン にんじん ねぎ たけのこ こまつな しいたけ	パン じゃがいも じゃむ あぶら ばたー	668 23.6	21.8 3.51
30	水	ご飯、とり肉の照り焼、枝豆入りおひたし 牛乳、肉じゃが煮	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが こまつな キャベツ むきえだまめ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが しらたき	こめ じゃがいも さとう さけ あぶら	613 30.4	14.0 2.46
31	木	チキンライス(混ぜ込み) 牛乳、わかめとコーンのサラダ、ホト	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム グリーンピース わかめ ホールコーン きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら いりごま	650 27.0	20.7 3.12

※ 食材の関係でメニューを変更する場合がありますので ご了承ください。

献立について

◎こどもの日献立

2日(水) ゆかりご飯、鶏肉のしょうが焼き、三色おひたし、若竹汁、柏餅、牛乳

◎食育の日(和食に親しむ献立) ※今回は18日です。

18日(金) ご飯、サバの煮付け、切り干し大根の和え物、具だくさん汁、牛乳

