



がっこうきゅうしょく よていにन्दてひょう



令和 7年 5月
新潟市立上所小学校

5月のめあて

食事のマナーを身に付けよう

マナーを守って食べることで、一緒に食べる人も気持ちよく過ごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの人がいやな気持ちになってしまいます。また、よい姿勢でよくかんで食べると、食べ物を消化しやすくなります。



日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	からだをうごかすから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1 日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 567 kcal
	あさりととうふのスープ				あさり とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし	たんぱく質 26.7 g
	とりにくのはちみつレモン	でんぷん はちみつ	あぶら		とりにく			レモン (果汁)	脂質 18.4 g
	コーンいりひたし						こまつな	キャベツ とうもろこし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
2 日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー 624 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも			とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 24.4 g
	いわしのかばやき	さとう でんぷん	あぶら		いわし				脂質 17.0 g
	ごまいりくきわかめともやしのサラダ		ごま あぶら			くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
7 日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 601 kcal
	チキンカレー	じゃがいも こめこ(ルウ) さとう(ルウ) でんぷん(ルウ)	あぶら ぶたあぶら(ルウ)		とりにく		にんじん トマト(ルウ) かぼちゃ(ルウ)	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが(ルウ)	たんぱく質 21.1 g
	ごまいりわかめサラダ		あぶら ごま			わかめ		とうもろこし キャベツ きゅうり	脂質 17.1 g
	こくさんかんきつ							こくさんかんきつ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
8 日 (木)	わかめごはん	こめ みずあめ				わかめ			エネルギー 663 kcal
	やさしいじる	じゃがいも			なまあげ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	たんぱく質 22.3 g
	だいずコロッケ	パンこ(こむぎ) でんぷん さとう こむぎこ	あぶら		だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	脂質 27.7 g
	はるいろサラダ		たまごぬきマヨネー ス				ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし うめ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9 日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー 599 kcal
	おやこに	じゃがいも さとう こむぎこ(くるまふ) こむぎグルテン(くる まふ)			とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	たんぱく質 27.2 g
	てっかみそ	さとう	あぶら		だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 17.8 g
	ふうみづけ							きゅうり キャベツ しょうが	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
12 日 (月)	こめこパン	こめこ さとう こむぎたんぱく(こむ ぎ)	ショートニング			だっしふんにゅう			エネルギー 608 kcal
	いちごジャム	みずあめ さとう						いちご	たんぱく質 25.9 g
	にくだんごいりやさいのスープ	でんぷん			ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ セロリー	脂質 22.6 g
	ポパイサラダ	じゃがいも	あぶら				ほうれんそう	とうもろこし きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう でんぷん				ぎゅうにゅう れんにゅう			
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
13 日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 610 kcal
	たけのこのみそしる	じゃがいも			とうふ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	たんぱく質 25.6 g
	しろみざかなのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		たら			しょうが ねぎ	脂質 20.0 g
	えのきいりひたし	さとう					こまつな	もやし えのきたけ	食塩相当量 2.3 g
	アーモンド		アーモンド						
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
14 日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら						エネルギー 604 kcal
	あさりとアスパラのクリームスープ	じゃがいも こめこ(ルウ) さとう(ルウ) でんぷん(ルウ)	あぶら		とりにく ベーコン あさり	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 22.3 g
	あまなつサラダ	さとう	あぶら					キャベツ きゅうり あまなつ	脂質 20.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
15 日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 628 kcal
	みそワントンスープ	ワントン(こむぎ)	ごまあぶら		ぶたにく みそ		にんじん なら	もやし ねぎ メンマ (たけのこ)	たんぱく質 24.8 g
	さかなとだいずのチリソースに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		たら だいず		あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 17.7 g
	こくさんかんきつ							こくさんかんきつ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			

日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	からだをうごかすから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
16 日 (金)	ピースごはん	こめ					グリーンピース	エネルギー	666 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく			とうふ ぶたにく みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	28.0 g
	ししゃもフライ	パンこ(こむぎ) こむぎこ でんぶん こむぎたんぱく(こむ ぎ) さとう	あぶら			ししゃも		脂質	25.6 g
	もやしとあぶらあげのごまドレッシング あえ	さとう	ごま ごまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	582 kcal
	はるやさいののもの	こんにゃく じゃがいも さとう			ぶたにく ちくわ(さかな) がんも(だいず)	こんぶ	にんじん たけのこ	たんぱく質	25.7 g
	えびのからあげ	でんぶん	あぶら			えび		脂質	18.5 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	687 kcal
	じゃがいものごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	24.0 g
	たれかつ	さとう でんぶん パンこ(こむぎ)	あぶら	ぶたにく				脂質	25.6 g
	かぶときゅうりのそくせきづけ					にんじん	かぶ きゅうり	食塩相当量	2.0 g
	かんそうプルーン						プルーン		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
21 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	644 kcal
	マーボーどうふ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ はっちょうみそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質	27.3 g
	ごまいりはるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	脂質	21.9 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 (木)	 よつばジャンボえんぞく   お天気が、でも でもお弁当の用意をお願いします。								
23 日 (金)	ゆかりごはん	こめ					あかしそ	エネルギー	619 kcal
	たまごともずくのスープ	でんぶん			たまご とうふ	もずく	こまつな たまねぎ	たんぱく質	25.9 g
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	脂質	20.9 g
	いちご						いちご	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	600 kcal
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	たんぱく質	22.2 g
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ(さかな)	ひじき			脂質	16.8 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり とうもろこし	食塩相当量	2.1 g
	いちご						いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27 (火)	 よつばジャンボえんぞくの予備日			 で中止の場合でも（22日に遠足実施の場合も）、お弁当の用意をお願いします。					
28 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	585 kcal
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし	たんぱく質	19.0 g
	えびシューマイ	パンこ(こむぎ) でんぶん さとう みずあめ こむぎこ	あぶら	えび たら			たまねぎ	脂質	13.1 g
	あつあげのホイコーロー	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん あおピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	食塩相当量	2.2 g
	りんごジュース						りんご		
29 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	637 kcal
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	たんぱく質	25.0 g
	あじフライ	パンこ(こむぎ) こむぎこ でんぶん こむぎたんぱく(こむ ぎ) さとう	あぶら	あじ				脂質	24.7 g
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (金)	ソフトめん	きょうりきこむぎこ						エネルギー	676 kcal
	ミートソース	こめこ(ルウ) さとう(ルウ) でんぶん(ルウ)	あぶら ぶたあぶら(ルウ)	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー	たんぱく質	31.4 g
	チーズオムレツ	でんぶん さとう	あぶら	たまご	チーズ			脂質	25.1 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	622 kcal 24.9 g	脂質 食塩相当量	20.6 g 2.2 g	カルシウム 鉄	344 mg 2.9 mg		