



# がっこうきゅうしょく よていにんでてひょう

# 5月

5月のめあて

食事のマナーを身につけよう



日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		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	たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 634 kcal
	さわにわん		はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 25.7 g
	さばのみそに		さとう		さば みそ			しょうが	脂質 23.2 g
	ひじきのいために		しらたき さとう	あぶら	さつまあげ(魚肉) だいず	ひじき	にんじん グリンピース	れんこん	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
* 子どもの日こんだて * 「たけのこ」と「かしわもち」で、みなさんのすくすくとした成長を願います！									
2日 (金)	ゆかりごはん		こめ				しそ		エネルギー 697 kcal
	たまごともすくのスープ		でんぷん		たまご とうふ	もすく	こまつな	たまねぎ	たんぱく質 27.0 g
	ぶたにくとだいずのあげに		でんぷん こんにゃく じゃがいも さとう	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 24.2 g
	かしわもち		さとう こめこ でんぷん		あずき	かんてん			食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
7日 (水)	むぎごはん		こめ むぎ						エネルギー 590 kcal
	チキンカレー		じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース にんにく りんご	たんぱく質 20.6 g
	わかめサラダ			あぶら		わかめ		コーン キャベツ きゅうり	脂質 17.4 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
8日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 588 kcal
	ちくわいり はるやさいのにももの		じゃがいも さとう でんぷん こんにゃく	あぶら	とりにく ちくわ(魚肉) とうにゅう	こんぶ	にんじん	たけのこ	たんぱく質 24.8 g
	えびのからあげ		でんぷん	あぶら		えび			脂質 19.7 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 1.9 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 562 kcal
	たけのこのみそしる		じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ			たけのこ ねぎ	たんぱく質 24.5 g
	しろみざかなの なんばんづけ		さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	たら			しょうが ねぎ	脂質 17.5 g
	えのき入りひたし		さとう				こまつな	もやし えのきたけ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
12日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー 602 kcal
	なまあげと うちまめのみそしる		じゃがいも		だいず なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ	たんぱく質 23.7 g
	さけチーズフライ		パンこ(こむぎこ) でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			脂質 20.7 g
	きりぼしだいこんいために		さとう こんにゃく	あぶら	さつまあげ(魚肉)		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
13日 (火)	2 4 5 組 なし	ごはん	こめ						エネルギー 597 kcal
	じゃがいものそぼろに		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	たんぱく質 22.1 g
	ツナいりひじきのつくだに		さとう	あぶら	ツナ(まぐろ)	ひじき			脂質 17.9 g
	アーモンドキャベツ			アーモンド				キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
14日 (水)	2 1 2 3 組 なし	ごはん	こめ						エネルギー 627 kcal
	マーボーライスのご		さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	にんにく しょうが ねぎ しいたけ	たんぱく質 26.4 g
	はるさめサラダ		はるさめ さとう	あぶら こまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	脂質 21.3 g
	ミルクデザート		さとう			ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
15日 (木)	こめこパン		こめこ こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			エネルギー 613 kcal
	いちごジャム		さとう					いちご	たんぱく質 27.9 g
	はるさめスープ		はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ たけのこ	脂質 24.2 g
	チーズオムレツ		でんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量 2.7 g
	カラフルビーンズ		さとう でんぷん こんにゃく	あぶら こまあぶら	だいず みそ		ピーマン にんじん		
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	おもな食材	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		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	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
16日 (金)	わかめごはん		こめ さとう			わかめ			エネルギー 660 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 22.1 g
	だいたいコロッケ		パンこ (こむぎこ) でんぶん さとう	あぶら	だいたい ぶたにく		にんじん	たまねぎ	脂質 27.7 g
	はるいろサラダ			たまごめき マヨネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン うめ	食塩相当量 2.1 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 633 kcal
	けんちんじる		じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら	とうふ あぶらあげ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	たんぱく質 24.9 g
	あじフライ		パンこ (こむぎこ) さとう	あぶら	あじ				脂質 25.3 g
	ごますあえ		さとう	ねりごま すりごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
20日 (火)	カレーあじごはん		こめ	あぶら					エネルギー 553 kcal
	あさりとほたてのとうにゅうクリームソース		こめこ でんぶん	あぶら	ほたて あさり パーコン とうにゅう とうにゅうチーズ		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質 20.8 g
	あまなつサラダ			あぶら				キャベツ きゅうり なつみかん	脂質 16.4 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.7 g
21日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 602 kcal
	みそワタンスープ		ワタん (こむぎこ)	ごまあぶら	ぶたにく みそ なると (魚肉)		にんじん なら	もやし ねぎ だけのこ	たんぱく質 27.0 g
	とりにく&だいたいのチリソースに		さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく だいたい		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 19.2 g
	れいとうみかん							みかん	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
22日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 623 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	コーン	たんぱく質 25.4 g
	えびシューマイ (2コ)		パンこ (こむぎこ) でんぶん さとう	あぶら	えび たら			たまねぎ	脂質 20.7 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	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 2.4 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
23日 (金)	* 運動会応援こんだて * 「たれかつ」で、みなさんが運動会で活躍できるように応援します！								
	ごはん		こめ						エネルギー 660 kcal
	じゃがいものごまみそ汁		じゃがいも	ねりごま	なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 23.9 g
	たれかつ		さとう でんぶん パンこ (こむぎこ)	あぶら	ぶたにく				脂質 26.4 g
	かぶづけ						かぶのは	かぶ きゅうり	食塩相当量 1.8 g
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
27日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 574 kcal
	とうふともやしのスープ				とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし	たんぱく質 25.5 g
	とりにくのはちみつレモン		でんぶん はちみつ	あぶら	とりにく			レモン	脂質 19.8 g
	コーンいりひたし						こまつな	キャベツ コーン	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
28日 (水)	ソフトめん		こむぎこ						エネルギー 659 kcal
	ミートソース		さとう こめこ	あぶら	ぶたにく だいたい		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ グリンピース	たんぱく質 26.7 g
	アスパラガスとツナのサラダ			あぶら	ツナ (まぐろ)		アスパラガス	キャベツ たまねぎ	脂質 20.4 g
	かんそうブルー							ブルー	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
29日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 644 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	たんぱく質 25.9 g
	いわしのかばやき		さとう でんぶん	あぶら	いわし				脂質 19.7 g
	もやしとあぶらあげのごまドレッシングあえ		さとう	すりごま いらごまごまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
30日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー 593 kcal
	おやくに		じゃがいも くるまふ(こむぎこ) さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ だけのこ	たんぱく質 26.7 g
	てっかみそ		さとう	あぶら	だいたい 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 1.7 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			



※ 物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。