



# 5月のきゅうしょくこんだてひょう

給食では、我孫子市で収穫された米を使用します。

我孫子市立湖北小学校

日	曜	牛乳	献立名			おもな材料とその働き					栄養量			
			主食	主菜・副菜	デザート	熱や力のもとになる(黄)		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギー	たんぱく質	脂質
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	カルシウム	鉄	食塩相当量
1	水	○	豚井	春雨スープ 煮干し	バナナ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ バナナ	579	24.7	13.0
												352	2.1	2.5
2	木	○	筍ご飯	ししゃもの南蛮漬け すまし汁	わらび餅	こめ さとう でんぷん くるみ	あぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ えのき	589	25.1	20.0
												451	2.4	2.8
7	火	○	麦ご飯	さばのにんにく煮 和風サラダ じゃが芋のみそ汁	八朔	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	さば かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく ねぎ キャベツ もやし えのき しょうが たまねぎ はっさく	658	24.8	25.2
												288	2.0	2.2
8	水	○	麦ご飯	家常豆腐 春雨サラダ	河内晩柑	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ にんにく もやし きゅうり かわちばんかん	614	25.0	20.5
												438	2.6	2.1
9	木	○	スパゲッティ・ミートソース	ツナと大豆のサラダ 煮干し	米粉の ココアケーキ	スパゲッティ さとう こむぎこ こめこ	あぶら	ぶたにく だいたい つな たまご	ぎゅうにゅう にぼし	パセリ にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	674	29.5	23.6
												389	3.0	1.8
10	金	○	麦ご飯	かつおと枝豆の味噌がらめ にら玉汁	雪中貯蔵 甘夏	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	かつお ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ もやし ねぎ にんにく あまなつ	633	29.3	18.5
												306	2.8	1.7
13	月	○	麦ご飯	タラのバリバリ焼き 切り干し大根のナムル キャベツのみそ汁	河内晩柑	こめ むぎ さとう ばんこ コーンフレーク	あぶら エッグケア マヨネーズ	たら ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな	だいこん キャベツ もやし たまねぎ かわちばんかん	619	27.5	19.0
												411	2.3	2.6
14	火	○	ココア揚げ パン	もやしときゅうりのサラダ ミネストローネ	バナナ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	かまぼこ ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく バナナ	640	20.5	22.2
												317	2.5	2.3
15	水	○	麻婆豆腐丼	リャンバンサンスー 煮干し	杏仁豆腐	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	とうふ だいたい ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にら にんじん	しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし みかん もも	678	25.5	18.6
												480	3.2	2.6
16	木	○	麦ご飯	赤魚のみそ漬け焼き 小松菜ときのこの和え物 大根のみそ汁	黒糖くるみ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら くるみ	あかうお ハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しめじ もやし だいこん たまねぎ	586	25.9	21.0
												342	2.5	2.4
17	金	○	カツカレーライス	わかめと大根のサラダ	河内晩柑	こめ むぎ さとう じゃがいも ばんこ	あぶら バター ごま ごまあぶら	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり かわちばんかん	647	25.1	20.4
												282	1.8	2.4
18	土		<b>運動会</b>											
20	月		<b>振り替え休業のため給食はありません</b>											
21	火	○	ねぎ塩豚丼	なめこのみそ汁 そら豆の塩茹で	ヨーグルト	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ もやし しょうが にんにく だいこん なめこ そらまめ	608	26.8	17.2
												388	2.5	2.2
22	水	○	麦ご飯	ツナそぼろ 鶏肉とやさいのごま煮 わかめのみそ汁	雪中貯蔵 甘夏	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ツナ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さいやいんげん	しょうが だいこん キャベツ えのき ねぎ あまなつ	590	25.8	17.6
												381	2.5	2.6
23	木	○	麦ご飯	シイラのガリマヨ焼き 野菜のさっぱり和え 韓国風みそ汁	ミニぶどう ゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ばんこ	あぶら ごま ごまあぶら	しいら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	パセリ にんじん	にんにく キャベツ もやし しょうが たけのこ	598	28.3	19.7
												313	4.4	2.8
24	金	○	赤飯	揚げ豆腐 野菜のごま和え すまし汁	夢オレンジ ゼリー	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	あずき とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ えのき	546	23.6	19.5
												424	3.5	2.2
27	月	○	ジャージャー麺	ベイクドポテト	フルーツ ポンチ	ちゅうかめん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく レバー	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	きゅうり もやし ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく もも みかん	587	25.8	16.0
												300	2.4	3.0
28	火	○	麦ご飯	豆腐とひじきのハンバーグ キャベツの塩昆布和え 呉汁	パイナップル	こめ むぎ さとう ばんこ じゃがいも でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく レバー ツナ だいたい とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ パイナップル	622	27.5	18.9
												387	3.9	2.2
29	水	○	ターメリック ライス	チリコンカーネ 豆もやしのナムル 煮干し	キウイ フルーツ	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく だいたい もやし キャベツ キウイフルーツ	603	27.5	18.2
												436	3.8	1.9
30	木	○	ごまご飯	千種焼き 豆腐のみそ汁	河内晩柑	こめ さとう	あぶら ごま	とりにく たまねぎ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さいやいんげん	えだまめ たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん えのき かわちばんかん	578	22.4	20.2
												392	3.0	2.7
31	金	○	麦ご飯	青菜のふりかけ 厚揚げと豚肉の味噌炒め すりごまのみそ汁	青うめゼリー	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	601	26.1	19.6
												506	6.1	2.7
											1ヶ月の平均	613	25.8	19.4
												379	3.0	2.4
											摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5	14.4~21.7
												350	3.0	2.0未満

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。