

5月のきゅうしょくこんだてひょう



日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとはたらき						栄養価(えいようか)					
			しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜・副 菜	デザート	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだちよし ととの 主に体の調子を整える		ねつ ちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく 質	むきつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	そのた 他の野菜 果物	たんすい 炭水化物	しつ 脂質						
2	月	○	子どもの日献立 とりそぼろご飯	あげだし豆腐 沢煮椀	かしわもち	とりにく とうふ ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬ さや いんげん ぼんのうなぎ	だいこん ごぼう た けのこ ほしいたけ ねぎ なめこ	こめ むぎ さ とう かしわも ち	あぶら	651	25.2	22.5	340	2.2	2.3
6	金	○	あびこ産野菜の日 トマト スパゲティー	コールスローサラダ	りんごとくるみ のケーキ	いか とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピー マン トマト	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ しよ うが にんにく マッ シュルーム りんご	スパゲティー こむぎこ さとう	バター あぶら マーガリン くる み	639	25.6	22.9	333	1.7	2.5
9	月	○	ごはん	豆腐の真砂揚げ 切干大根の煮つけ かぶのみそ汁	ヨーグルト レーズン	とうふ とりにく だいず えび たまご さつま あげ あぶらあ げ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ こん ぶ ちりめんじゃ こ	にんじん こま つな	ねぎ しょうが た まねぎ きりほしだい こん ほしいたけ か ぶ えのき レーズン	こめ むぎ さ とう でんぶん	あぶら	637	24.7	19.7	406	3.0	2.4
10	火	○	ターメリック ライス	えびクリームソース わかめサラダ	グレープ フルーツ	とりにく えび あさり ツナし るはなまめ と うにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん パセ リ	たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュ ルーム もやし グ レープフルーツ	こめ むぎ こ むぎこ	あぶら バター ごま	618	23.9	20.3	341	2.1	2.0
11	水	○	グリーンピースご飯	鮭のガーリックナッツ焼き コーン入りおひたし じゃがいものみそ汁	バナナ	さけ かつおぶ し あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな	グリーンピース にんに く もやし コーン た まねぎ ねぎ バナナ	こめ パンこ	アーモンド マヨ ネーズ	649	28.4	17.9	337	3.0	2.9
12	木	○	ごはん	ししゃものごま焼き ひじきとキャベツのサラダ けんちん汁	サンフルーツ	ハム ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こま つな	だいこん ごぼう キャベツ ねぎ サン フルーツ	こめ むぎ さ とう じゃがい も こんにゃく	ごま あぶら ご まあぶら	645	27.7	21.3	589	4.1	2.1
13	金	○	ソース焼きそば	カントリーポテト チンゲン菜と豆腐のスープ	オレンジ	ふたにく なる と とうふ とり にく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チン ゲンサイ	キャベツ もやし た まねぎ オレンジ しょうが にんにく	やきそばめん じゃがいも	あぶら ごまあ ぶら	613	22.1	24.8	338	1.9	2.8
16	月	○	ごはん	ナッツごぼう 新じゃがのそぼろ煮 大根のみそ汁	グレープ フルーツ	とりにく あぶら あげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな さやいん げん	たまねぎ ごぼう だ いこん えのき ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ じゃ がいも さ とう	あぶら くるみ ピーナツ アー モンド	649	21.8	18.2	322	2.6	2.5
17	火	○	給食新メニューコンテスト 最優秀賞献立 チンゲン菜と ハムのご飯	野菜たっぷり豆腐しゅうまい 春雨スープ	ひとつち ぶどうゼリー	ハム とうふ ふたにく なる と とうふ とり にく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こま つな チンゲン サイ	キャベツ もやし た まねぎ しょうが た けのこ しいたけ コーン	こめ むぎ さ とう しゅうまい のかわ ゼリー はるさめ	あぶら ごまあ ぶら ごま	610	23.9	16.6	335	6.4	2.7
18	水	○	ごはん	ホキのゆかりパン粉焼き 和風サラダ なめこのみそ汁	黒糖ピーナツ	ホキ かにかま とうふ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こま つな	キャベツ きゅうり も やし だいこん なめ こ ねぎ	こめ むぎ バ ンこ くらざと う	マヨネーズ ご ま あぶら ピー ナツ	627	27.8	22.3	361	2.2	2.4
19	木	○	ビーフ カレーライス	福神漬け ツナと大豆のサラダ	冷凍みかん	ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう チーズ こな チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが に んにく みかん ふく じんづけ	こめ むぎ じゃ がいも こ むぎこ	あぶら バター	678	27.8	20.8	366	2.3	2.5
20	金	○	ツイストパン チョコクリーム	鶏肉のバーベキューソース ジャーマンポテト 野菜スープ	オレンジ	とりにく ベー コン ふたにく し ろいんげんま め	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな パセリ	りんご にんにく しょう が たまねぎ セロ リ ねぎ キャベツ オレンジ	パン チョコク リーム じゃが いも でんぶん	あぶら	636	29.4	17.6	323	3.7	3.1
24	火	○	ごはん	ちくわの磯辺揚げ もやしのナムル 豚汁	グレープ フルーツ	ちくわ ふたに く とうふ たま ご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こま つな	もやし だいこん ご ぼう ねぎ グレー プフルーツ	こめ むぎ さ とう じゃがい も こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあ ぶら	604	21.8	17.3	349	2.7	2.3
25	水	○	豚キムチ丼	コーン卵スープ 小魚大豆	ヨーグルト	ふたにく とり にく たまご だ いず	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん なら こまつな	キムチ だいずもやし たまねぎ ねぎ にん にく しょうが コーン	こめ むぎ で んぶん さとう	あぶら ごま ご まあぶら	634	29.1	18.1	441	3.4	2.2
26	木	○	ごはん	鶏と野菜のごま煮 キャベツのみそ汁	バナナ	とりにく なまあ げ あぶらあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こま つな いんげ ん	ごぼう だいこん キャベツ えのき ね ぎ バナナ	こめ むぎ さ とう じゃがい も こんにゃく	あぶら ごま	657	24.9	19.5	432	4.0	2.2
27	金	○	黒糖パン	ポークビーンズ ツナサラダ	オレンジ	だいず ふたに く ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン オ レンジ	パン じゃがい も	あぶら ごま	631	28.9	19.6	387	3.1	2.5
30	月	○	ごはん	鯉とじゃがいものみそがらめ むらくも汁	河内晩柑	かつお だいず とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	しょうが えのき ね ぎ かわちばんかん	こめ むぎ さ とう じゃがい も でんぶん	あぶら ごま	627	28.3	15.6	288	2.7	1.9
31	火	○	あびこ産野菜の日 ピビンバ	五目中華スープ 小魚ナッツ	メロン	ぎゅうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	こまつな にん じん	もやし だいこん ぜ んまい もやし えの き たけのこ キャ ベツ にんにく メロン	こめ むぎ さ とう はるさめ	ごま あぶら ご まあぶら アー モンド	619	24.0	19.8	394	2.5	2.1

※食材入荷等の状況により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均

635 25.9 19.7 371 3.0 2.4

17日「野菜たっぷり豆腐しゅうまい」



文部科学省基準
(中学年)

640 18
~
32 18
~
21 350 3.0 2.5
未満

平成27年度の「我孫子産野菜を使った給食新メニューコンテスト」で最優秀賞を受賞した料理です。
昨年度、我孫子第一小学校の6年生だった廣井侑樹さんの作品で、我孫子産野菜と豆腐がたっぷり入ったヘルシーなしゅうまいです。