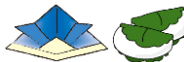




5月のきゅうしょくこんだてひょう



令和5年4月28日

我孫子市立並木小学校

日にち	ようび	牛乳	こんだてめい			おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		栄養価(えいようか)					
			主食	主菜・副菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター 卵など	魚・肉・卵 豆・豆腐類 海苔など	牛乳・乳製品 卵類 海苔など	色の濃い 野菜	その他の野菜 ・果物	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
1	月	○	チキンライス	ツナとポテトのチーズ焼き 春キャベツとベーコンのスープ	甘夏みかん	こめ むぎ じゃがいも	バター	とりにく ツナ いんげん ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	トマト パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース あまなつ	593	25.0	19.6	389	2.0	2.3
八十八夜献立			ご飯	豆腐とえびのチリ煮 春雨スープ	抹茶大豆	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ えび だいず とりにく なると きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しいたけ ながねぎ しょうが にんにく もやし えのきたけ たけのこ	590	28.4	17.1	429	3.3	2.4
8	月	○	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ もやしのナムル 豚汁	ヨーグルト	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	たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ヨーグルト	こまつな にんじん	もやし だいこん ながねぎ	681	29.4	22.7	579	3.5	2.0
9	火	○	セルフ チロッドグ	ひじきのマリネ 野菜スープ	オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ウィンナー ぶたひきく ひよこまめ ハム ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	625	27.2	20.3	358	3.4	3.4
10	水	○	キムチ チャーハン	手作り春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ひとくち毎 牛乳プリン	こめ むぎ じゃがいも はるさめ こめ でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが ながねぎ しいたけ はくさい キムチ たけのこ キャベツ	608	25.8	22.2	327	2.1	2.3
11	木	○	ご飯	親子煮 なめこのみそ汁 小魚&アーモンド	メロン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	とりにく たまご ごま あけ とうふ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん なめこ ながねぎ メロン	599	28.4	19.2	426	4.0	1.8
あひこ産野菜の日			グリーンピース ご飯	鯉とじゃがいもの味噌がらめ 茗竹汁	河内晩柑	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら だいたい ごま	かつお とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	みつば さやいんげん	グリーンピース しょうが たけのこ えのきたけ かわちぼんかん	598	28.3	16.0	299	2.7	2.7
15	月	○	コスタリカ ライス	カリカリポテトサラダ	バナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	バター あぶら	だいた とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり もやし バナナ	631	25.9	19.4	293	2.5	2.1
16	火	○	ご飯	手作りの佃煮 新じゃがのそぼろ煮 青菜のみそ汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ えのきたけ ながねぎ グレープフルーツ	578	22.6	14.5	347	3.3	2.7
17	水	○	トマト スパゲティ	ツナサラダ	米粉の オレンジケーキ	こめ むぎ さとう じゃがいも	バター あぶら ごま マーガリン アーモンド	いかに とりにく ツナ 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 マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン もやし オレグノ マーマレード	658	25.8	23.8	331	1.7	2.2
あひこ産野菜の日			ご飯	たらのカシューナッツ炒め 中華風コーンスープ 我孫子産の空豆	オレンジ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう	かシューナッツ ごまあぶら あぶら	たら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ピーマン チンゲンサイ	しいたけ たけのこ ながねぎ しょうが コーン そらめめ オレンジ	627	26.7	18.7	292	2.7	2.7
19	金	○	ご飯	豆腐の真砂揚げ 切干し大根の煮付け 菊と三つ葉のみそ汁	ひとくち りんごゼリー	こめ むぎ でんぷん さとう りんごゼリー	あぶら	とうふ だいず とりにく えび たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ わかめ	にんじん みつば	たまねぎ ながねぎ きりぼし だいこん しょうが しいたけ たけのこ	560	24.3	17.5	385	4.1	2.1
22	月	○	鶏ごぼろ ピラフ	おからのキッシュ 野菜スープ	グレープ フルーツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら バター	とりにく おから ベーコン たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム こまつな	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼろ たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース しめじ キャベツ グレープフルーツ	615	26.2	24.6	363	2.2	2.5
23	火	○	ご飯	鮭のねぎ味噌焼き のりあえ いなか汁	バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	さけ けずりふし なまあげ	ぎゅうにゅう のり にほし	こまつな にんじん	ながねぎ しょうが キャベツ もやし コーン だいこん バナナ	578	27.9	13.1	349	2.8	2.2
24	水	○	きなこ 揚げパン	手作りわんたんスープ コールスローサラダ	不知火ゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	きなこ ぶたひきく とりにく なると ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ しょうが はくさい たけのこ キャベツ コーン きゅうり レモン しらぬい	627	23.9	22.8	318	3.1	2.8
25	木	○	ご飯	鯖の味噌煮 壁わかめの金平 けんちん汁	冷凍みかん	こめ むぎ さとう こんにゃく さいも こんにゃく	あぶら	さば ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ながねぎ しょうが オレンジジュース ごぼろ だいこん れいとうみかん	626	28.5	18.2	337	2.3	3.5
第4回 運動会前日 あひこ産野菜の日			カツカレー ライス	ポパイサラダ	オレンジ	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく りんご ふじんづけ キャベツ きゅうり オレンジ	636	20.8	21.1	310	2.0	2.4
30	火	○	山菜おこわ	ひじき入り卵焼き 大根のみそ汁	あじさい ゼリー	こめ もち ごめ さとう	あぶら	とりにく あふらあげ たまご とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こねぎ こまつな	さんさい しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ ながねぎ	604	23.7	18.8	337	7.3	2.6
31	水	○	ご飯	ホキのゆかりパン粉焼き 油揚げと野菜のあえ物 おこら汁	ココア カシューナッツ	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ ごま かシューナッツ	ホキ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう こなチーズ	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ながねぎ	646	27.8	24.4	392	3.4	2.0

* 食材入荷の状況等により、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。
※ 栄養価の基準値が改訂前の算出方法のため、エネルギー値が見かけで平均約9%減っていますが、これは食品成分表改訂によるものです。

★食育体験予定★



5/12(金) グリーンピース
2年生が1時間目にグリーンピースのさや剥きのお手伝いをしてくれます。
5/18(木) そらめめ
1年生が1時間目にそらめめのさや剥きのお手伝いをしてくれます。
★全校分で大量ですが、みんなの給食のために、よろしくお願ひします！



今月の平均栄養価	615	26.1 17%	19.7 28%	361	3.1	2.5
文部科学省基準 栄養価(中学年)	650	23.0-25.0 13-20%	20.0-25.0 20-30%	350	3.0	2.0

