

# 5月

## 献立表



芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料					
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる	
1月	○	キーマカレー (ターメリックライス) 大根サラダ	684 24.6 22	ぎゅうにゅう レバー チーズ	ぶたにく だいずミート	ニンニク にんじん だいこん キャベツ	たまねぎ トマト グリーンピース きゅうり	こめ あぶら とうもろこし	むぎ さとう
2月	○	【こどもの日献立】 ごはん 白身魚のフライ ひじきの炒め煮 五月汁 こどもの日デザート	636 21.9 20.3	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ みそ	しろみさかなフライ ひじき やきどうふ	にんじん ごぼう たけのこ かきな	さやいんげん だいこん きぬさや	こめ デザート	あぶら さとう
8月	○	ごはん かつおのゆずみぞれ煮 干瓢サラダ 塩けんちん汁	582 27.3 16	ぎゅうにゅう ハム とうふ	かつおゆずみぞれに ちりめんじゃこ あぶらあげ	かんびょう きゅうり とうもろこし だいこん	キャベツ にんじん こまつな ごぼう	こめ あぶら ほししいたけ こんにやく	マヨネーズ ねぎ
9月	○	ごはん 和風ハンバーグ ツナ和え 雷汁 豆乳アイス(5/9アイスの日)	711 26.4 22.4	ぎゅうにゅう ツナ とりにく のり	ハンバーグ チーズ とうふ	たまねぎ レモンじる にんじん トマト	アップルソース かきな もやし かんびょう	こめ あぶら ねぎ	さとう とうにゅうアイス
10月	○	ごはん 鶏の照焼② おかか和え なめこ汁	628 27.3 20.3	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ	とりにく ゆば あかみそ	きゅうり にんじん なめこ こまつな	キャベツ とうもろこし だいこん ねぎ	こめ さとう いりごま	むぎ ごまあぶら
11月	○	スパゲティナポリタン サラダソニア レモンカスタードタルト	631 25.1 26	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず	だいずミート ウィンナー ソフトサラミ	ニンニク にんじん トマト キャベツ	たまねぎ ピーマン きゅうり カリフラワー	スパゲッティ レモンタルト	あぶら
12月	○	ごはん プルコギ エビシユウマイ② 中華スープ アセロラゼリー	686 25.7 22.3	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく えびしゅうまい	ニンニク かきな もやし こまつな	にんじん たまねぎ ほししいたけ えのき	こめ いりごま ごまあぶら きくらげ	あぶら さとう でんぷん アセロラゼリー
15月	○	ごはん ユーリンチー② バンサンスー ワントンスープ 杏仁風プリン	662 30.4 16.4	ぎゅうにゅう ハム なると	とりにく ぶたにく	ニンニク こまつな にんじん たまねぎ	ねぎ もやし きゅうり かきな	こめ あぶら ごまあぶら ワントン	でんぷん さとう はるさめ あんいんふうプリン
16月	○	はちみつレモントースト アスパラガスサラダ ポークビーンズ	546 25.3 21.9	ぎゅうにゅう ツナ	だいず ぶたにく	レモンじる アスパラガス にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース	しょくパン はちみつ じゃがいも バター	グラニューとう あぶら さとう
17月	○	ビビンバ丼(焼き肉・ナムル・錦糸卵) 海藻スープ ヨーグルト	691 26.3 20.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ いか とうふ	ぶたにく たまごやき かいそう ヨーグルト	ぜんまい もやし こまつな ほししいたけ	ニンニク にんじん たまねぎ	こめ あぶら いりごま	むぎ さとう はるさめ
18月	○	【誕生会メニュー】チキンライス チーズインミートボール② ゴロゴロ野菜のスープ デザート	638 23.5 18.8	ぎゅうにゅう だいずミート ベーコン	とりにく ミートボール	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース だいこん	にんじん トマト キャベツ かきな	こめ じゃがいも	あぶら デザート
19月	○	【食育の日・まごわやさしいメニュー】 ごはん モロフライ 菜の花の和え物 味噌汁 日向夏ゼリー	636 24.5 17.7	ぎゅうにゅう こうやどうふ いりたまご	モロフライ みそ	かきな きゅうり にんじん えのき	なのはな だいこん こまつな	こめ さとう さといも	あぶら すりごま ひゅうがなっゼリー
22月	○	鮭ごはん 鶏の梅風味焼き② 五目金平 味噌汁	630 28.9 19.6	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく みそ	さけ とりにく あぶらあげ	ねぎ ごぼう いんげん だいこん	しょうが にんじん トマト こんにやく	こめ こんにやく じゃがいも かんびょう	いりごま ごまあぶら
23月	○	二色丼(鶏そぼろ・和え物) 豚汁 オレンジ②	659 27.5 18.8	ぎゅうにゅう だいずミート とうふ	とりにく ぶたにく みそ	にんじん もやし だいこん ほししいたけ	こまつな ごぼう ねぎ こんにやく	こめ さとう あぶら オレンジ	むぎ じゃがいも
24月	○	ごはん 鯛のおかか煮 ささみと野菜の和え物 沢煮椀	584 24.6 19.6	ぎゅうにゅう とりにく	いわしおかか ぶたにく	キャベツ きくらげ だいこん にんじん	きゅうり トマト ごぼう えのき	こめ ほししいたけ たけのこ	でんぷん かきな ねぎ
25月	○	長崎チャンポン ピザまん 冷凍みかん	629 31.1 15.4	ぎゅうにゅう えび あさり	ぶたにく いか なると	にんじん チンゲンサイ かきな ほししいたけ	キャベツ もやし とうもろこし みかん	こめ でんぷん	ごまあぶら ピザまん
26月	○	ハヤシライス(ターメリックライス) 小松菜サラダ ぶどうゼリー	657 25.4 21.3	ぎゅうにゅう だいずミート ツナ	ぶたにく レバー かいそう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト	にんじん トマト ニンニク こまつな	こめ あぶら キャベツ	むぎ ぶどうゼリー
29月	○	枝豆とわかめのごはん アジフライ ごぼうサラダ 吉野汁	662 24.1 23.3	ぎゅうにゅう アジフライ あぶらあげ	わかめ とりにく	えだまめ キャベツ にんじん こまつな	ごぼうサラダ きゅうり だいこん しらたき	こめ あぶら でんぷん	いりごま さといも
30月	○	セルフツナサンド(黒糖コッペ) きのこのマリネ 白インゲン豆のポタージュ	532 25.6 17.4	ぎゅうにゅう とりにく	ツナ とうにゅう	きゅうり しめじ しろきくらげ トマト	たまねぎ えのき キャベツ とうもろこし	くろパン じゃがいも ブロッコリー	マヨネーズ しろいんげんまめ
31月	○	ごはん ホッケ焼き 筑前煮 胡麻味噌汁 ミルクプリン	635 25.2 17.2	ぎゅうにゅう とりにく あさり かきな	ホッケ さつまあげ みそ しめじ	にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ たまねぎ	こめ あぶら さとう こんにやく	むぎ すりごま さといも まめふ ミルクプリン

### 今月の給食目標

正しい食事の仕方を覚えよう



今年度も毎月19日の食育の日には、「まごわやさしいメニュー」を給食に出します。「まごわやさしい」は伝統的な日本型食生活に必要な栄養素をたっぷりとした食材を覚えやすくした頭文字で、理想的な形を表したものです。毎日の食事の参考にしてください。

\*都合により、献立が変更になることがあります。  
☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆  
エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g

### 【今月の地産地消】

こめ かきな こまつな だいこん きゅうり トマト  
ほししいたけ

### 平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
636kcal	26.1g	20.0g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!

