

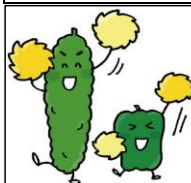


5月 こんだてひょう

令和4年度

流山市立八木北小学校

日にち	お弁当	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく	
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しつ(g)	
2 (月)		マーボーどん	とりにくとキャベツのピタンスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし えのきたけ コーン こまつな みかん もも パイ	こめ あぶら さとう でんぶん コシカサリ	675	26.6 18.8 1.6	
6 (金)		うめちりめん ごはん	カレーにくじゃが とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	うめ たまねぎ にんじん しらたき いんげん だいこん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう あぶら	655	27.4 18.1 2.3	
9 (月)		ごはん	さばのごまみそだれ きゅうりのしおこんがあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう さば みそ こんが とりにく	きゅうり にんじん キャベツ だいこん ごぼう こまつな ねぎ	こめ さとう ごま あぶら いもち	627	26.8 17.1 2.0	
10 (火)		ナポリタン	かぶのようふうスープ あおりのポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく たいす あおりの	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン かぶ キャベツ えのきたけ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	618	26.1 22.1 2.1	
11 (水)		グリーンピースごはん	こあじのカレーあげ きりぼしだいこんのもの とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうにゅう みそ	グリーンピース きりぼしだいこん にんじん こんにやく たまねぎ しめじ こまつな	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	628	25.5 18.4 2.5	
12 (木)		ぶたにくどんぶり	ごまあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ いんげん しらたき しいたけ しょうが もやし こまつな キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま	644	28.6 20.3 2.5	
13 (金)		テーブルロール	メキシカンシチュー コールスロー かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかいんげんまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく コーン キャベツ きゅうり かわちばんかん	パン あぶら パター じゃがいも こむぎこ さとう	672	21.8 25.3 2.2	
16 (月)		とりにくのガパオ いためごはん	スープフォー ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン あかピーマン にんにく しょうが パジル チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら フォー	651	26.4 18.7 2.3	
17 (火)		しょうゆラーメン	にくだんごのあまずあん フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ミートボール	にんじん にんにく しょうが もやし ねぎ こまつな たけのこ たまねぎ ピーマン しいたけ みかん もも パイン	めん あぶら さとう しらたまもち	605	24.2 19.3 2.3	
18 (水)		カミカミメニュー ごはん	かつおのやくみソース カラフルきんぴら ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく たいす いか とりにく かまぼこ みそ	ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん たけのこ えだまめ ピーマン たまねぎ キャベツ もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	681	34.5 20.3 2.4	
19 (木)		とりにくとあおねぎ のピラフ	まめのスパイシーいため やさしいのこめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たいす いんげんまめ ウインナー とうにゅう	にんじん あおねぎ にんにく えだまめ セロリ たまねぎ しめじ キャベツ こまつな コーン パセリ	こめ むぎ あぶら マカロニ こめこ	643	24.0 20.2 1.9	
20 (金)		こんがごはん	かくあげとじゃがいものそぼろに かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく こんが あぶらあげ ぶたにく かくあげ かまぼこ とうふ たまご	にんじん たまねぎ こんにやく たけのこ いんげん ねぎ えのきたけ こまつな	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	651	27.5 19.5 2.4	
23 (月)		ちりめんチャーハン	あげぎょうざ たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう ハム ちりめんじゃこ ぶたにく	ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら ごま ぎょうざ はるさめ	641	22.9 23.6 2.2	
24 (火)		まっちゃんあげパン	ウインナーポテト ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ こまつな	パン あぶら さとう じゃがいも	661	23.2 25.9 2.3	
25 (水)		ごはん	ほっけのいちやぼし こまつなとこんにやくのごまいため とんじる	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こまつな こんにやく にんじん しめじ だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら ごま じゃがいも	657	31.6 22.3 2.5	
26 (木)		やきうどん	かくあげとやさしいのいために よもぎだんごのきなこかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると かつおぶし とりにく ひじき かくあげ きなこ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ピーマン たけのこ こんにやく	うどん あぶら じゃがいも さとう よもぎだんご くろざとう	611	25.0 18.5 2.4	
27 (金)		こぎつねごはん	あつやきたまごのおろしソース いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あつやきたまご いわしだんご とうふ	にんじん グリンピース だいこん えのきたけ あかピーマン パプリカ ごぼう こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	652	28.8 21.3 2.4	
30 (月)		チキンカレーライス	ゆでやさしいのごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース りんご こまつな コーン キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら こむぎこ パター じゃがいも ごま	678	22.7 21.2 1.9	
31 (火)		はいがロール	アジフライ レモンドレッシングサラダ ミネストローネ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう アジフライ ベーコン いんげんまめ	キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン たまねぎ セロリ パセリ トマト アセロラゼリー	パン あぶら さとう マカロニ	696	28.2 23.4 2.4	
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。							今月の 平均栄養価	649	26.4 20.7 2.2
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0



一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



5月30日は



ごみ処理には、たくさんさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？