



5月 よていこんだてひょう



令和5年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	月	○	なめし	ぶたにくのみそふうみやき キャベツしおこんぶあえ しらたまじる	ぶた肉 みそ かつお節 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 白玉もち	ごま ごま油	660 24.8 21.3 2.6
こどもの日こんだて											
2	火	○	てまき ごもくずし (てまきのり)	かつおのフライ さんしょくごまあえ すましじる かしわもち	油あげ かつお とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	れんこん ごぼう しいたけ もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう かしわもち	油 ごま	664 28.0 16.0 3.0
8	月	○	セサミ トースト	ツナサラダ つぶつぶコーンポタージュ オレンジ	ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン オレンジ	パン さとう はちみつ	マーガリン ごま ドレッシング	691 23.0 28.1 2.8
9	火	○	ごはん	いかのレモンじょうゆ しらたきのピリからいため あすかじる	いか ぶた肉 とり肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん パセリ	コーン だいこん 玉ねぎ	米 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	638 26.9 16.9 2.5
10	水	○	ごはん (あじつけのり)	まんだいのピリからだれ ちくさあえ えびだんごのすましじる	まんだい 油あげ えび	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん きぬさや こまつな	キャベツ もやし ねぎ しめじ	米 でん粉 さとう	油 ごま ごま油	678 28.8 19.1 1.6
11	木	○	キムたく ごはん	おからしゅうまい(しょうゆ) わかめスープ ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉 おから とうふ なたと	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	ごぼう キムチ つぼつけ ねぎ キウイ しいたけ 玉ねぎ えだ豆 えのきたけ	米 麦 さとう ぎょうざの皮 でん粉	ごま油 ごま	621 25.1 21.1 2.9
12	金	○	はつがまい ごはん	コルスローサラダ ポークカレー かわちばんかん	ハム ぶた肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース コーン かわちばんかん	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	691 23.8 19.2 2.3
15	月	○	ごはん <small>二部会陸上競技大会 おうえん献立</small>	かにしゅうまい チンジャオロースー はるさめとちくわのスープ パイナップル	かに ぶた肉 ちくわ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン きぬさや	たけのこ ねぎ パイナップル	米 はるさめ さとう でん粉	油 ごま油	651 25.8 17.5 2.8
16	火	○	コーンピラフ <small>本城小の3年生が さをむきます</small>	とりにくのマーメレードやき ブロッコリーのアーモンドあえ ミネストローネ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ えだ豆 グリンピース	米 さとう マーメレード じゃがいも	アーモンド 油 オリーブ油	618 26.1 19.1 2.1
17	水	○	むぎごはん	さけのしおこうじやき そらまめ かんこくふうにくじゃが げんきヨーグルト	さけ 牛肉	牛乳 ヨーグルト	赤パプリカ	そら豆 玉ねぎ ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	ごま 油	611 28.8 17.0 2.9
18	木	○	ごはん	ハンバーグおろしソース マカロニサラダ なめこのみそしる	とり肉 ぶた肉 ハム とうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり コーン なめこ ねぎ	米 さとう マカロニ	マヨネーズ	642 24.3 19.3 1.9
19	金	○	スパゲティ	こんにやくサラダ ミートソース ココアむしパン	牛肉 ぶた肉 大豆 豆乳	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	スパゲティ さとう 小麦粉	油 アーモンド ドレッシング	652 24.7 19.7 2.3
22	月	○	むぎごはん	じゃがいものハニーサラダ ハヤシルウ アセロラミルクゼリー	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	米 麦ゼリー じゃがいも はちみつ	油	708 19.6 22.9 2.9
23	火	○	たけのこ ごはん (きざみのり)	あかうおのいちやほし もやしのあえもの じゃがいものみそしる ひとくちピーチゼリー	とり肉 油あげ 赤魚 みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも ゼリー	油 ごま油	612 28.5 16.0 2.5
24	水	○	ごはん (かんこくふう あじつけのり)	とりにくのパンバンジーやき きゅうりともやしのナムル ちゅうかふうマロニースープ カルシウムヨーグルト	とり肉 なたと うすら卵	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん	きゅうり もやし コーン 玉ねぎ たけのこ きくらげ	米 さとう マロニー でん粉	ごま ごま油 ラー油	616 29.2 14.8 2.3
25	木	○	ゆかりごはん	だいすどひじきのかきあげ(てんつゆ) おかかあえ はんぺんとたまごのすましじる チーズ	大豆 油あげ はんぺん 卵 かつお節	牛乳 ひじき チーズ	にんじん きぬさや こまつな	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米	油 ごま ごま油	619 21.0 22.2 3.4
26	金	○	ちゅうかめん	ハムチーズむしパン フルーツあえ しょうゆラーメンスープ	豆乳 ハム ぶた肉 なたと チャーシュー	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	みかん もも コーン パイナップル ねぎ もやし 玉ねぎ	ちゅうかめん ゼリー 小麦粉	油	658 27.3 16.5 2.4
29	月	○	いりこなめし	あじのいそべフライ(ソース) ごますあえ とうふとわかめのみそしる	あじ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ しらす	にんじん	きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう	油 ごま ごま油	630 24.0 21.0 2.9
30	火	○	メープル トースト	かんてんサラダ(ドレッシング) カレーポタージュ れいとうみかん	とり肉	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ みかん グリーンピース	パン メープルシロップ さとう	マーガリン ドレッシング	677 22.3 22.7 2.7
31	水	○	むぎごはん	とりにくのシトラスマリネ いそべあえ なまあげのそばろに	とり肉 生あげ 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ もやし しいたけ グリーンピース	米 麦 でん粉 さとう	油 ごま油	658 31.9 17.9 1.8

朝ごはんを 食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

【冷凍野菜をつくり】

冷凍野菜を 活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜をかために茹でて水気をよくしぼり、小分けにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにして、さっとゆでるか、生のまま小分けにして保存袋に冷凍します。にんじんは細切りやうす切りで生のまま、または茹でてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は、凍ったままでも加熱調理に使えます。

朝ごはんの効果

- 体や脳のエネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きを活発にする
- 排便を促す

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

★今月の地元産★

【だいこん】 渡辺義行（大清水）
【にんじん・小松菜】 堀越一仁（大清水）
池上貴之（小菅）
【米（コシヒカリ）】
山口和久（馬場）

●お知らせ●
5月分の給食費は、
6月30日が納付日
(振替日)です。お
早めに口座へのご