



5月 よていこんだてひょう



令和5年

調理場のキャラクター「もりもりん」

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)						エネルギー (kcal) たんぱく (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきじつ 無機質	ビタミン		
1	月	○	ごはん	やきにくどんのぐ じゃがバター しんたまねぎのスープ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま バター	ふたにく みそ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし キャベツ しめじ りんご たまねぎ	629 25.9 18.1 2.2
2	火	○	ちゅうかふう おこわ	こいのぼりハンバーグ (ケチャップ) おかかあえ かまぼこのすましじる かしわもち	こめ さとう かしわもち	ごまあぶら	とりにく とうふ ふたにく ハム かつおぶし かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが たけのこ しいたけ えだまめ もやし えのきだけ だいこん たまねぎ	617 27.1 16.3 2.4
8	月	○	むぎごはん	ぶたにくのみそてりやき いんげんのごまあえ ごもくじる サンフルーツ	こめ さとう さといも おおむぎ	ごまあぶら ごま	ふたにく みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん ながねぎ サンフルーツ	624 25.7 20.1 2.0
9	火	○	ごはん	はるやさいかレー おさかなナゲット フレンチサラダ ゆでそらまめ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	さかなすりみ いか ふたにく	牛乳	にんじん アスパラガス	コーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ そらまめ	700 25.3 21.9 2.7
10	水	○	ツナトマト パンネ	てりやきにくだんご ハムサラダ スイートポテトはるまき	パンネ さとう さつまいも こむぎこ	クリーム ごまあぶら あぶら クリーム	ツナ とりにく ハム ふたにく	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり	635 28.7 23.7 2.6
11	木	○	ごはん	さけのごまネーズやき ごもくきんぴら チンゲンサイのみそじる サワーゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	さけ さつまあげ ベーコン みそ	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ながねぎ にんにく しょうが ごぼう しめじ たまねぎ もやし	621 27.4 16.9 2.2
12	金	○	ごはん	にらたま チンジャオロースー トックスープ	こめ さとう でんぷん トック	あぶら ごまあぶら	たまご ふたにく とりにく	牛乳	にら ピーマン にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ しょうが だいこん ながねぎ	630 28.0 17.4 2.5
15	月	○	ごはん	とりつくね れんこんのりマヨサラダ かぼちゃのみそじる ひとくちミルクプリン	こめ パンこ でんぷん さとう ミルクプリン	ごま あぶら	とりにく とうふ ちくわ ふたにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	しょうが たまねぎ えのきだけ ながねぎ キャベツ れんこん しめじ	650 28.2 28.1 2.4
16	火	○	コッペパン (キャラメル) クリーム	マカロニグラタン ツナサラダ レタスとトマトのスープ オレンジ	パン マカロニ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも キャラメルクリーム	あぶら バター	とりにく ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ キャベツ レタス コーン オレンジ	660 26.0 22.9 2.8
17	水	○	ごはん	ヤンニョムポーク はるさめサラダ いかだんごスープ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	ふたにく ハム いか たら	牛乳	パプリカ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし だいこん ながねぎ しめじ	621 26.4 18.3 2.3
18	木	○	むぎごはん	かつおフライ なっとうあえ もずくのすましじる よもぎだんご	こめ さとう こむぎこ おおむぎ パンこ だんご	あぶら	かつお きなこ なっとう かつおぶし とうふ なたと	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん みずな	はくさい ながねぎ	657 28.3 16.3 2.1
19	金	○	ごはん	とりにくのホイールやき やさいかレーいため なめこじる アセロラゼリー	こめ ゼリー	あぶら	とりにく ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ レモン もやし キャベツ なめこ だいこん ながねぎ	627 28.9 18.1 2.1
22	月	○	ごはん	タコミート (パルメザンチーズ) かぶサラダ コンソメスープ ココアむしパン	こめ さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら クリーム ココア	ふたにく だいす とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり かぶ キャベツ	726 27.6 28.8 2.8
23	火	○	ごはん	みそだれとんかつ ぼんずあえ かきたまじる ヨーグルト	こめ さとう パンこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ふたにく とうふ かまぼこ たまご かつおぶし みそ とりにく	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん ほうれんそう	にんにく はくさい だいこん しめじ ながねぎ	657 30.7 17.4 2.2
24	水	○	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ はなしゅうまい わかめサラダ	ちゅうかめん こむぎこ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	ふたにく とりにく なたと	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ もやし コーン きゅうり にんにく ながねぎ はくさい	626 29.4 20.3 2.7
25	木	○	ごはん	あじのいちやほしやき いそかあえ じゃがいものなんばんに	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ ふたにく あつあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ しいたけ	640 28.9 17.1 2.4
26	金	○	ひじきごはん	あげだしとうふのやさいかんかけ たくあんあえ キャベツのみそじる プリントルト	こめ さとう でんぷん コーンスターチ タルト	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ とうふ みそ ふたにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ えのきだけ たまねぎ えだまめ もやし きゅうり だいこん キャベツ	673 23.8 23.2 2.7
29	月	○	ごはん	とりにくのあおのりやき ほうれんそうのおひたし とんじる だいすのあまからあげ	こめ さといも でんぷん さとう	ごま あぶら	とりにく かつおぶし ふたにく とうふ みそ だいす	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ながねぎ	611 32.6 18.2 2.3
30	火	○	ホットドッグ	えだまめときゅうりのツナサラダ ヌードルスープ メロン	パン フォー さとう	あぶら	ソーセージ ツナ とりにく	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ えだまめ きゅうり コーン たまねぎ メロン	645 30.4 26.0 2.9
31	水	○	ごはん	さばのオレンジソースに ゆかりあえ とりじる チョコチップクッキー	こめ こむぎこ さとう チョコ	バター	さば とうふ とりにく	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん オレンジ	631 25.4 19.7 2.1

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
★5月分給食費の振替日は6月30日(金)です。



早寝・早起き・朝ごはん!



新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休日も規則正しい食生活を心がけ、身体と心の健康を保ちましょう。

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal	644
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.7
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.7
食塩相当量: 2.0g以下	2.4

5月平均