

5月 よていこんだてひょう



令和6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	水	○	わかめごはん	ぶたにくのみそふうみやき キャベツのしおこんぶあえ しらたまじる	ぶた肉 みそ かつお節 油あげ	牛乳 わかめ こんぶ	こまつな にんじん	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 24.9 21.2 2.3
こどもの日こんだて											
2	木	○	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	かつお とり肉 とうふ かまぼこ 油あげ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	れんこん ごぼう しいたけ もやし えのきだけ ねぎ	米 さとう かしわもち	油 ごま	665 28.2 16.0 3.0
7	火	○	セサミ トースト	ツチマカロニサラダ つぶつぶコーンポタージュ オレンジ	ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	きゅうり 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 マヨネーズ	687 22.2 25.4 2.4
8	水	○	ごはん (あじつけのり)	まんだいのこうみあげ ちくさあえ わかたけじる	まんだい 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ もやし たけのこ えのきだけ	米 さとう でん粉 小麦粉	ごま 油 ごま油	617 26.8 20.1 2.2
9	木	○	キムたく ごはん	おかしゅうまい(しょうゆ) わかめとトックのスープ りんご	ぶた肉 おから なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	ごぼう キムチ ねぎ ししいたけ 玉ねぎ えだ豆 コーン はくさい りんご	米 麦 さとう でん粉 トック ぎょうざの皮	ごま油	654 24.4 20.5 2.7
10	金	○	はつがまい ごはん	コールスローサラダ ポークカレー かわちばんかん	ハム ぶた肉	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ グリンピース かわちばんかん	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	687 23.2 19.0 2.3
13	月	○	むぎごはん <small>二部会陸上競技大会 おうえん献立</small>	じゃがいものハニーサラダ ハンシュドポーク セソビゼリー	ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	米 麦 ゼリー じゃがいも はちみつ	油	692 20.0 20.5 2.8
14	火	○	えびピラフ <small>本城小の3年生が さやをむきます</small>	とりにくのマーメレードやき コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ) ラビオリトマトスープ	とり肉 えび かにかま ハム ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん ピーマン トマト 赤パプリカ ブロッコリー こまつな	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリ	米 麦 マーメレード ラビオリ	バター 油 マヨネーズ オリーブ油	631 30.8 19.3 3.3
15	水	○	ごはん <small>本城小の3年生が さやをむきます</small>	とうふ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 ブルー	とうふ とり肉 ハム とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり コーン なめこ ねぎ ブルー	米 さとう マカロニ	マヨネーズ	664 24.3 18.5 2.1
16	木	○	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 カルシウムヨーグルト	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	691 29.2 19.4 1.6
17	金	○	スパゲッティ	こんにゃくサラダ(ドレッシング) ミートソース こめこのココアバナナケーキ	牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ パナナ	スパゲティ 米粉 さとう はちみつ	油 ドレッシング バター	698 22.6 25.5 2.5
20	月	○	ごはん (かんこくふう あじつけのり)	とりにくのバンバンジーやき きゅうりともやしのナムル ワンタンスープ コアヨーグルト	とり肉	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん	きゅうり もやし コーン はくさい ねぎ えのきだけ	米 さとう ワンタン	ごま ごま油	626 28.8 14.6 2.2
21	火	○	しょくパン (いちごジャム)	てづくりとうふミートグラタン コンソメスープ バナナ	ぶた肉 とうふ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ はくさい コーン パナナ マッシュルーム	パン ジャム さとう じゃがいも	油	667 25.7 20.3 2.4
22	水	○	たけのこ ごはん (きざみのり)	さばのかいせんやき もやしのあえもの じゃがいものみそしる	とり肉 油あげ さば とうふ みそ	牛乳 わかめ のり	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 えのきだけ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	607 29.3 18.5 2.4
23	木	○	ごはん	にしよくこのはてんぶら(あおのり・カレー) なまあげのそぼろに ほしのふのすましじる ひとくちヨーグルトゼリー	かまぼこ 大豆 生あげ とり肉 なると	牛乳 青のり	にんじん	玉ねぎ ししいたけ グリンピース えのきだけ	米 小麦粉 さとう でん粉 星のふ ゼリー	油 ごま油	690 24.4 17.8 2.5
24	金	○	ツナカレー ピラフ	ぶたにくのパンこやき パスタスープ パイナップル	ツナ ベーコン ぶた肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ コーン グリンピース しめじ キャベツ バイン	米 麦 でん粉 パン粉 マカロニ	バター 油 オリーブ油	653 26.4 24.2 2.4
27	月	○	ゆかりごはん	だいすけひじきのかきあげ(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 かつお節 はんぺん 卵	牛乳 ひじき チーズ	こまつな にんじん きぬさや	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきだけ	米	油 ごま ごま油	625 21.5 22.5 3.5
28	火	○	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 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ えのきだけ	米 さとう	油 ごま油 ごま	653 24.9 22.5 3.0
29	水	○	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 なると	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	みかん もも ねぎ パイン コーン もやし 玉ねぎ	ちゅうかめん 小麦粉 ゼリー	油	647 26.0 15.9 2.3
30	木	○	ごはん	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 アップルシャーベット	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 りんご	米 さとう でん粉 はるさめ	油 ごま油	664 25.7 17.5 2.8
31	金	○	むぎごはん	とりにくのシトラスマリネ いそべあえ じゃがいものカレーそぼろに	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ もやし グリンピース	米 麦 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油 バター	712 33.3 17.5 1.9

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。

..... 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

冷凍野菜を 活用しましょう



野菜を冷凍しておくと、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。

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）
【ほうれん草・小松菜】 堀越一仁（大清水）
木内忍（本城）
【米（コシヒカリ）】
山口和久（馬場）

●お知らせ●

4・5月分給食費の口座
振替日(納付日)は7月
1日です。2か月分が併
せて振替となります。