



# 5月 よていこんだてひょう



令和3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
6	木	○	むぎごはん	じゃがいものハニーサラダ ハヤシルウ カルシウムヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト 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 グリーンピース	米 麦 じゃがいも はちみつ	油	704 21.8 22.6 2.8
7	金	○	グリーンピース ごはん	まつかぜやき きゅうりのなんばんづけ しらたまじる かじゅうグミ	とり肉 卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	グリーンピース ねぎ きゅうり だいこん しいたけ	米 パン粉 さとう 白玉もち グミ	油 ごま ごま油	631 26.7 16.4 2.5
10	月	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき じゃがいものきんぴら かきたまじる	ぶた肉 卵 さつまあげ とうふ なた	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	りんご ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも でん粉	ごま ごま油	635 26.1 20.6 2.3
11	火	○	むぎごはん	とうふステーキのおろしあんかけ ツナとわかめのごまあえ やさいのうまに	とうふ ツナ ぶた肉 生あげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん なめこ もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース	米 さとう じゃがいも でん粉 麦	ごま ごま油	638 24.3 18.0 2.3
12	水	○	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 ヨーグルト	とり肉 赤魚 油あげ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	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	油 ごま ごま油	641 31.2 16.9 2.5
13	木	○	ちゅうかめん	えびしゅうまい ちゅうかあえ しょうゆラーメンスープ アップルシャーベット	えび 卵 かまぼこ ぶた肉 なた	牛乳	にんじん	もやし きゅうり きくらげ ねぎ 玉ねぎ コーン りんご	ちゅうかめん マロニー さとう	油 ごま ごま油	607 25.8 16.3 2.6
14	金	○	ゆかりごはん	だいすどひじきのかきあげ(てんつゆ) おかあえ 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 とり肉 卵 かつお節	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな きぬさや	キャベツ もやし えのきたけ 玉ねぎ	米	油 ごま ごま油	623 23.0 21.7 3.4
17	月	○	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ばろに	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ もやし グリーンピース	米 麦 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 バター	711 33.3 17.5 1.9
18	火	○	アーモンド トースト	イタリアンサラダ ABCスープ オレンジ	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ はくさい オレンジ	パン さとう じゃがいも マカロニ	アーモンド マーガリン ドレッシング	700 22.5 29.2 2.9
19	水	○	ごはん (あじつけのり)	まんだいのピリからだれ ちぐさあえ わかたけじる	まんだい 油あげ みそ とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし たけのこ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	油 ごま ごま油	604 26.0 18.6 2.0
20	木	○	キムたく ごはん	おからしゅうまい ちゅうかふうたまごスープ ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉 おから 卵 とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	ごぼう はくさい キムチ たくあん キウイ しいたけ 玉ねぎ ねぎ えだ豆 きくらげ	米 麦 さとう でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	649 26.4 22.7 2.8
21	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 スキムミルク ヨーグルト チーズ	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ かわちばんかん	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	687 23.6 19.2 2.3
24	月	○	ごはん	ぼうぎょうざ ピピンバ わかめとトックのスープ	ぶた肉 卵 なた	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ぜんまい ごぼう もやし はくさい ねぎ コーン	米 さとう トック	油 ごま ごま油	640 23.8 16.7 2.1
25	火	○	カレーピラフ	ぶたにくのパンこやき ミネストローネ れいとうみかん	ベーコン ぶた肉 ウィンナー 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ コーン えだ豆 マッシュルーム みかん グリーンピース 玉ねぎ セロリ キャベツ	米 麦 さとう パン粉 でん粉 じゃがいも	油 バター 炒め油	699 26.8 28.2 2.5
26	水	○	いりこなめし	あじのアーモンドフライ(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 しらす わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう	油 アーモンド ごま ごま油	637 24.2 22.4 3.0
27	木	○	スパゲティ	オムレツ かんてんサラダ(ドレッシング) ミートソース セノビーゼリー	卵 牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ	スパゲティ ゼリー	ドレッシング グ 油	691 25.7 26.7 2.6
28	金	○	ごはん (ひじきつくだに)	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 アセロラミルクゼリー	とり肉 なた うすら卵	牛乳 ひじき	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 でん粉 ゼリー	ごま ごま油	632 26.9 14.9 2.7
31	月	○	ごはん	さけのマヨネーズやき こんにゃくのにももの にらぶたじる	さけ とり肉 ちくわ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら きぬさや	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう	マヨネーズ ごま油	681 34.3 24.4 2.3

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。
- ★米（コシヒカリ1等米）、小松菜、ほうれん草は成田市産です。
- ★6・12・27・28日デザート、13日の中華麺は学校配送です。

●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入金をお願いします。

## 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