



# 5月 よていこんだてひょう



令和4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)	
			しゅしよく	ふくしよく	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	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物		しつ 脂質
<b>こどもの日こんだて</b>											
2	月	○	てまき ごもくすし (てまきのり)	かつおのフライ さんしよくごまあえ すましじる かしわもち	かつお 油あげ 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 えのきたけ ねぎ	米 さとう かしわもち	油 ごま	662 28.0 15.9 3.0
6	金	○	ごはん	まつかぜやき ツナとわかめのごまあえ しらたまじる かじゅうグミ	とり肉 卵 みそ ツナ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ もやし だいこん しいたけ	米 さとう パン粉 グミ 白玉もち	ごま 油	689 29.0 18.9 1.9
9	月	○	アーモンド トースト	イタリアンサラダ 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 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン オレンジ	パン さとう	アーモンド マーガリン ドレッシング	738 23.7 30.3 3.0
10	火	○	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	赤ピーマン	そら豆 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま 油	707 31.1 20.6 1.6
11	水	○	ごはん (のりつくだに)	あつやきたまご しらたきのピリからいため あすかじる	卵 ぶた肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん	コーン だいこん 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油	603 23.9 16.8 2.4
12	木	○	キムたく ごはん	おからしゅうまい(しょうゆ) 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 キムチ ねぎ つぼつけ キウイ しいたけ 玉ねぎ えだ豆 きくらげ	米 麦 さとう ぎょうざの皮 でん粉	ごま油	649 26.4 22.7 2.8
13	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 グリーンピース 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
16	月	○	ごはん	かいせんしゅうまい チンジャオロースー はるさめとちくわのスープ	えび いか たら ぶた肉 ちくわ かに	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン きぬさや	たけのこ ねぎ	米 さとう でん粉 はるさめ	油 ごま油	611 22.8 16.4 3.0
17	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 ウィンナー ぶた肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム コーン キャベツ セロリ えだ豆 みかん	米 麦 でん粉 パン粉 じゃがいも	油 炒め油	699 26.8 28.2 2.5
18	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 わかたけじる コアヨーグルト	まんだい 油あげ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	ほうれん草 きぬさや	キャベツ もやし たけのこ	米 さとう でん粉	油 ごま ごま油	652 27.1 18.7 2.3
19	木	○	ごはん	ハンバーグおろしソース マカロニサラダ なめこのみそじる	とり肉 ハム ぶた肉 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 24.5 19.3 2.2
20	金	○	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 チーズ わかめ	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	油 ドレッシング	685 25.5 26.2 2.4
23	月	○	むぎごはん	じゃがいものハニーサラダ ハヤシルウ ひとくちようなしゼリー	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 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 ゼリー	油	691 19.6 22.0 2.8
24	火	○	たけのこ ごはん (きざみのり)	あかうのいちやぼし もやしのあえもの じゃがいものみそじる	あかう とり肉 みそ 油あげ とうふ	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 えのきたけ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	590 29.0 16.9 2.4
25	水	○	ごはん (ひじきつくだに)	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 ちゅうかふうマロニースープ	とり肉 なると うずら卵	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 マロニー でん粉	ごま油 ごま	587 27.3 14.3 2.6
26	木	○	ゆかりごはん	だいずとひじきのかきあげ(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 ごま油 ごま	610 21.0 21.2 3.4
27	金	○	ちゅうかめん	カレーまんふうむしパン フルーツあえ しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なると チャーシュー	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ しいたけ みかん パイナップル もも もやし コーン	ちゅうかめん 小麦粉 ゼリー でん粉 さとう	ごま油 油	676 26.8 16.1 2.3
30	月	○	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じる	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	アーモンド 油 ごま ごま油	637 24.1 22.4 2.9
31	火	○	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 さとう じゃがいも でん粉	油 ごま油 バター	711 33.3 17.5 1.9

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。 ★2・10・18・20日のデザート、27日の種は学校配送です。

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

## 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

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。

## 冷凍野菜を 活用しましょう

### ★今月の地元産★

【だいこん】 渡辺義行（大清水）  
【小松菜】 堀越一仁（大清水）  
【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入金をお願いします。