



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			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 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。

手軽で朝食づくり

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