令和5年　5月　よていこんだてひょう

平成小学校学校給食共同調理場

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
1	月	○	ごはん	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 ジャージャンどうふ	こめ　さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや	きゅうり　もやし コーン　たまねぎ しいたけ　たけのこ	661 34.5 20.3 2.0
こどもの日こんだて 2	火	○	てまき ごもくずし 〔てまきのり〕	かつおのフライ ツナとやさいのごまあえ すましじる クリームソーダふうゼリー	こめ　さとう ふ　パンこ ゼリー	あぶら ごま	あぶらあげ かつお　ツナ なると	牛乳　のり	にんじん こまつな	れんこん　ごぼう しいたけ　もやし えのきたけ	656 26.2 18.8 3.0
8	月	○	アーモンド トースト	わかめサラダ コーンチャウダー オレンジ	パン　さとう じゃがいも こむぎこ	アーモンド マーガリン あぶら ごまあぶら ごま　バター	ベーコン	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん	きゅうり　もやし たまねぎ　コーン グリンピース オレンジ	707 21.8 29.1 2.6
9	火	○	ごはん	みそかつ こまつなのいそかあえ のっぺいじる	こめ　さとう こむぎこ パンこ さといも でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく みそ　ちくわ かつおぶし あぶらあげ	牛乳　のり	こまつな にんじん	もやし　だいこん ねぎ　しいたけ	624 26.8 16.7 2.2
10	水	○	はつがまい ごはん	ポークカレー コールスローサラダ ナタデココいりてづくりぶどうゼリー	こめ はつがまい じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　りんご キャベツ　コーン	710 22.7 19.6 2.0
11	木	○	わかめごはん	いわしのフライ わふうサラダ さつまじる ヨーグルト	こめ　むぎ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	いわし　みそ とりにく あぶらあげ	牛乳　のり わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	えのきたけ　ねぎ だいこん　ごぼう	709 25.0 20.9 2.2
12	金	○	ちゅうかめん	ちゃんぽんスープ おからしゅうまい くらげのあえもの	ちゅうかめん さとう でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく おから　くらげ いか　えび なると さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しいたけ　たまねぎ えだまめ　きゅうり もやし　キャベツ きくらげ	641 35.1 19.1 3.6
15	月	○	むぎごはん 〔てづくり しそひじき ふりかけ〕	とりにくのレモンじょうゆかけ マカロニサラダ なめこのみそしる	こめ　むぎ でんぷん さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ ごま	とりにく　ハム とうふ　みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	きゅうり　なめこ だいこん　レモン	710 29.5 22.5 2.2
16	火	○	ごはん	さけのマヨネーズやき こんにゃくのにもの にらぶたじる ひとくちりんごゼリー	こめ　さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ	さけ　とりにく ちくわ　みそ ぶたにく	牛乳	にんじん きぬさや にら	たけのこ　もやし	636 28.4 19.9 2.2
17	水	○	ナン	カレーミート れんこんチップス パスタスープ パイナップル	ナン マカロニ	あぶら バター	ぶたにく	牛乳 こなチーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ　しめじ パイナップル	587 25.2 22.8 2.6
18	木	○	キムチ チャーハン	はるまき わかめスープ かわちばんかん	こめ　むぎ でんぷん さとう はるまきのかわ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	はくさい　ねぎ しいたけ　たけのこ えのきたけ かわちばんかん	588 24.0 19.5 3.1
19	金	○	ごはん	さばのみそに きゅうりのなんばんづけ しらたまじる	こめ　さとう しらたま	ごまあぶら	さば　みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり だいこん　ねぎ	663 22.3 22.2 2.4
22	月	○	カレーピラフ	とりにくのチーズホイルやき ミネストローネ れいとうみかん	こめ　むぎ じゃがいも	バター あぶら	ベーコン ウインナー とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ　コーン マッシュルーム グリンピース　みかん しめじ　キャベツ セロリ　えだまめ	648 31.2 22.1 3.0
23	火	○	むぎごはん 〔てづくり のりつくだに〕	ししゃものなんばんづけ ちぐさあえ にくじゃが	こめ　むぎ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ししゃも あぶらあげ ぶたにく	牛乳　のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ねぎ　キャベツ もやし　たまねぎ	734 29.0 22.9 2.5
24	水	○	スパゲティー	ペスカトーレソース こんにゃくサラダ ブルーベリーヨーグルトケーキ	スパゲティー こむぎこ さとう	あぶら バター	ぎゅうにく ベーコン えび　いか あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	たまねぎ　セロリ きゅうり　キャベツ ブルーベリー	696 27.0 23.8 2.5
25	木	○	さけなめし	ぶたにくのしょうがやき もやしのあえもの わかたけじる	こめ　むぎ さとう	ごまあぶら	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう きぬさや	たけのこ りんご　もやし きゅうり　コーン	601 24.5 19.0 2.9
26	金	○	ごはん	たらのチリソースかけ チンジャオロースー わんたんスープ	こめ　さとう でんぷん こむぎこ わんたん	あぶら ごまあぶら	たら ぶたにく	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ　たけのこ はくさい　ねぎ しいたけ	641 29.2 17.3 2.4
29	月	振替休業日のため給食はありません									
30	火	○	ごはん	いかのあげに しらたきのピリからいため あすかじる バニラウエハース	こめ　さとう でんぷん じゃがいも ウエハース	あぶら ごまあぶら ごま	いか　みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	コーン　だいこん たまねぎ	658 27.0 18.2 2.1
31	水	○	しょくパン 〔てづくり いちごジャム〕	ハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー コンソメスープ	パン　さとう じゃがいも	あぶら バター なまクリーム	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	しめじ マッシュルーム コーン　たまねぎ キャベツ　いちご	662 25.6 27.5 2.9

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。
★米（コシヒカリ1等米）は成田市産です。
★2日、11日のデザートは学校配送になります。

4・5月分の給食費は6月30日が納付日（振替日）です。
早めに口座への入金をお願いします。

栄養バランスのよい食事＋カルシウムをとろう！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	660
たんぱく質：	26.8g(範囲21.1～32.5g)	27.1
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	21.2
食塩相当量：	2.0g以下	2.5