

令和4年度



# 5月 きゅうしょくこんだてよていひょう




## 5月のめあて

せいけつな身じたくをしよう

さわやかな季節になりました。新しい環境にもなれてきたとは思いますが、そろそろ疲れが出てくるころです。バランスのとれた食事と休養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

山淵小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		ぎいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちようみりよう など	えいようか 栄養価
2 (月)	おおむぎめん			おおむぎめん					I補給 - 628 kcal
	かしわじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ				ほうれんそう にんじ ん	ねぎ しめじ	けずりぶし しょう ゆ みりん しょう とうがらし	たんぱく質 28.1 g
	おさかなミニオムレツ	たまご		みすあめ さとう で んぷん	マヨネーズ あぶら			しお フイヨン す	脂質 14.6 g
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 2.3 g
	よもぎだんご (ささだんごふう) ぎゅうにゅう	あずき		さとう もちこ じょうしんこ			よもぎ		
6 (金)	ごはん			こめ					I補給 - 665 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえんど う	えのきたけ ごぼう たけのこ	けずりぶし しょう ゆ さけ しお	たんぱく質 24.8 g
	さばのみそに	さば みそ		さとう		しょうが		みりん	脂質 23.4 g
	きりぼしだいこんのいた めに	あぶらあげ		さとう	ごま あぶら	にんじん こまつ な	きりぼしだいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
9 (月)	ちゅうかふうませごはん	ぶたにく		こめ さとう	ごまあぶら	こまつな にんじん	しょうが しいたけ	しょうゆ しお さけ	I補給 - 592 kcal
	もずくのスープ	とうふ	もずく			ちんげんさい	えのきたけ	しょうゆ しお がらすープ	たんぱく質 22.8 g
	はるまき	ぶたにく		さとう でんぷん こむぎこ こめこ	あげあぶら こ まあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	チキンエキス オイス ターソース しょうゆ こしょう しお	脂質 20.2 g
	キャベツときゅうりのそ くせきづけ				ごま		キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
10 (火)	ごはん			こめ					I補給 - 603 kcal
	なめこのみそしる	とうふ みそ				こまつな	なめこ だいこん ねぎ	にぼし	たんぱく質 24.6 g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ こむぎこ	あげあぶら			しお	脂質 19.8 g
	きりざい	なっとう		さとう	ごま	のざわな にんじ ん	たくあん きゅうり	しょうゆ す み りん	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 (水)	ポークカレーライス (むぎごはん)	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく	カレールク チャツ ネ あかワイン	I補給 - 705 kcal
	ハムとくきわかめのサラ ダ	ハム	くきわかめ		あぶら		ホールコーン キャ ベツ きゅうり	す しお こしょう しょうゆ	たんぱく質 22.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 20.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 3.2 g
12 (木)	ごはん			こめ					I補給 - 609 kcal
	やさしいふりかけ	かつおぶし			さとう あぶら	しそ かぼちゃ に んじん		みりん こんぶエキ ス しお	たんぱく質 20.5 g
	はるさめのスープ	ぶたにく		はるさめ		にんじん こまつ な	もやし きくらげ メンマ	がらすープ しょう ゆ しお こしょう	脂質 18.8 g
	カラフルビーンズ	だいす みそ		さとう でんぷん	あげあぶら アーモンド こ まあぶら	ピーマン にんじ ん	こんにゃく	しょうゆ みりん とうがらし	食塩相当量 1.8 g
	ミルクデザート ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう みすあめ れんにゅう					
13 (金)	ごはん			こめ					I補給 - 591 kcal
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも			キャベツ えのきた け	にぼし	たんぱく質 25.2 g
	カレイのなんばんづけ	カレイ		さとう でんぷん	あげあぶら ごまあぶら		しょうが ねぎ	しょうゆ す さ け とうがらし	脂質 16.3 g
	コーンいりおひたし					こまつな	もやし ホールコー ン	しょうゆ	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
16 (月)	マーボーライス (むぎごはん)	とうふ ぶたにく だ いす みそ		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょ うが しいたけ きく らげ	しょうゆ トウワ ンジャン がらすープ オイスターソース さけ	I補給 - 645 kcal
	はるさめのサラダ			はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお	たんぱく質 25.6 g
	はるさめのサラダ			はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお	脂質 21.8 g
	こくさんみかんゼリー			さとう			みかん		食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価	
17 (火)	ごはん			こめ					I補給 -	678 kcal
	いりとうふ	とうふ たまご ぶた にく		さとう	あぶら	にんじん	ねぎ ごぼう グリン ピース しいたけ つ きこんにやく	しょうゆ	たんぱく質	29.6 g
	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぷん	あげあぶら			しお	脂質	25.8 g
	かぶづけ					かぶな	かぶ きゅうり	しお	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18 (水)	カレーあじごはん			こめ	あぶら			カレーこ	I補給 -	616 kcal
	とりにくのクリームソース	とりにく ショル ダーベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ	バター あぶ ら	にんじん パセリ	マッシュルーム た まねぎ	がらすープ しろう イン しお こしよ う	たんぱく質	16.0 g
	ポパイサラダ			じゃがいも	あぶら アー モンド	ほうれんそう	ホールコーン きゅう り	しお こしよ う	脂質	14.1 g
	りんごジュース						りんご		食塩相当量	1.7 g
19 (木)	アーモンドあげパン			パン さとう	アーモンド あげあぶら				I補給 -	581 kcal
	わんたんスープ	ぶたにく なんと		わんたん		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいた け メンマ	がらすープ しょう ゆ しお こしよ う	たんぱく質	24.6 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ	でんぷん さとう	あぶら			チキンスープ す	脂質	25.5 g
	コールスロー				あぶら	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしよ う	食塩相当量	2.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20 (金)	ごはん			こめ					I補給 -	645 kcal
	わかたけじる	あぶらあげ みそ	わかめ	じゃがいも			たけのこ えのきた け	にほし	たんぱく質	25.8 g
	たれかつ	ぶたにく		さとう パンこ こ め でんぷん	あげあぶら			しお こしよ う しょうゆ さけ み りん	脂質	18.9 g
	ごまびたし				ごま	こまつな にんじ ん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23 (月)	うんどうかいだいきゅう 運動会代休 									
24 (火)	ゆかりごはん			こめ		しそ		す しお	I補給 -	645 kcal
	かきたまじる	とうふ たまご		でんぷん		こまつな	えのきたけ ねぎ	にほし しょうゆ しょうゆ しお	たんぱく質	25.9 g
	ぶたにくとだいずのあげに	ぶたにく だいず		でんぷん じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	にんじん さやいんげ ん	たけのこ しいたけ こんにやく	しょうゆ さけ カ レーこ	脂質	21.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.6 g
25 (水)	ハヤシライス	ぶたにく	こなチーズ	じゃがいも こむぎこ	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ハヤシライス ケ チャップ あかワイ ン こしよ う ソー ス	I補給 -	687 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質	21.7 g
	アスパラとコーンのサラダ				アーモンド あぶら	アスパラガス	ホールコーン キャベ ツ きゅうり	す しお こしよ う	脂質	21.6 g
	れいとうみかん					みかん			食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26 (木)	ごはん			こめ					I補給 -	656 kcal
	おやこに	とりにく たまご		じゃがいも くるまふ さとう		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	しお さけ しょ うゆ けすりぶし	たんぱく質	27.7 g
	てっかみそ	だいず みそ		さとう	あげあぶら あぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質	18.7 g
	ふうみづけ				ごま		きゅうり キャベツ しょうが	しお しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27 (金)	ごはん			こめ					I補給 -	674 kcal
	もやしのみそじる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		こまつな	もやし	にほし	たんぱく質	22.1 g
	キャベツいりメンチカツ	ぶたにく		パンこ こむぎこ て んぷん さとう	あげあぶら		キャベツ たまねぎ	しお こしよ う	脂質	25.2 g
	マカロニサラダ	かつおぶし		マカロニ	すりごま ごま ノンエッグマヨ ネーズ		キャベツ きゅうり しめじ	しょうゆ こしよ う しお	食塩相当量	2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
30 (月)	ごはん			こめ					I補給 -	622 kcal
	じゃがいものそぼろに	ぶたひきにく		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	にんじん グリン ピース	たまねぎ たけのこ	しょうゆ みりん	たんぱく質	21.7 g
	ひじきのつくだに	ツナ	ひじき	さとう	ごま			さけ みりん しょ うゆ	脂質	16.0 g
	アーモンドキャベツ				アーモンド		キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	食塩相当量	2.0 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
31 (火)	ごはん			こめ					I補給 -	583 kcal
	とんじる	とうふ ぶたにく み そ		じゃがいも		にんじん	ごぼう たまねぎ つ きこんにやく	にほし	たんぱく質	28.3 g
	さけのしおこうじやき	さけ						しおこうじ	脂質	15.9 g
	ごまあえ			さとう	すりごま ね りごま	にんじん こまつ な	もやし	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							