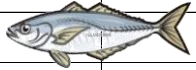





5月 きゅうしょくこんだてよていひょう



新潟市立浜浦小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日 (月)	ゆかりごはん	こめ				しそ		うめずしお	エ: 642 kcal
	かきたまみそしる			とうふ たまご みそ		こまつな たまねぎ		にほし	た: 26.9 g
	ぶたにくとだいのあげに	でんぶん こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	しょうゆ カレーこ	し: 21.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 2.3 g
8日 (月)	ごはん	こめ							エ: 608 kcal
	けんちんじる	じゃがいも こんにやく	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	にほし しょうゆ	た: 24.9 g
	あじフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	あじ 				こしょう しお	し: 21.9 g
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりほしだいこん もやし	しょうゆ す	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日 (火)	ちゅうかふうませごはん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	しょうゆ しお さけ	エ: 598 kcal
	もずくスープ			たまご とうふ	もずく	チンゲンサイ	えのきたけ ねぎ	ガラスープ しょうゆ	た: 26.3 g
	だいすフライ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	だいす ぶたにく		にんじん	たまねぎ	しょうゆ みりん	し: 23.8 g
	そくせきづけ		ごま				キャベツ きゅうり	しお	塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日 (水)	ソフトめん	こむぎこ							エ: 654 kcal
	ミートソース	こむぎこ こめこ さとう	あぶら ラード	ぶたにく ぎゅうにく だいす	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリンピース	ケチャップ コア ソウダ	た: 29.1 g
	ハムサラダ		あぶら	ハム			キャベツ きゅうり	す しお こしょう	し: 24.0 g
	こくさんオレンジ					オレンジ			塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日 (木)	ごはん	こめ							エ: 595 kcal
	はるやさいのにももの	じゃがいも さとう こんにやく		ぶたにく ちくわ うすらたまご	こんぶ	にんじん	たけのこ 	にほし しょうゆ	た: 26.5 g
	えびのからあげ	でんぶん	あぶら		なんばんえび				し: 20.2 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

うすらのたまごは1個10~15gと小型です。たまごのからにはもようがあります。

旬の味! 掘りたてが最高です!



サミット給食 「フランス」

12日 (金)	バターライス	こめ	バター			パセリ		しお	エ: 649 kcal
	ポトフ	じゃがいも		りんご-いりアップル		ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン セロリー	ガラスープ しお	た: 25.0 g
	しろみざかなのプロヴァンスふう	でんぶん	あぶら	たら		トマト	にんにく たまねぎ	ケチャップ パセリ	し: 19.7 g
	キャロット・ラペ		あぶら			にんじん	あまなつ	す しお こしょう	塩: 2.1 g
	ぶどうゼリー	さとう みずあめ					ぶどう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日 (月)	ごはん	こめ							エ: 597 kcal
	おやこに	じゃがいも さとう くるまふ		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	かつお・さば しょうゆ さけ	た: 31.7 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			しょうゆ みりん	し: 16.9 g
	ふうみづけ		ごま				きゅうり キャベツ しょうが	しょうゆ しお	塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日 (火)	ごはん	こめ							エ: 610 kcal
	たけのこのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	にほし	た: 26.9 g
	カレイのなんばんづけ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	カレイ			しょうが ねぎ	しょうゆ さけ とうがらし	し: 20.2 g
	えのきいりひたし	さとう				こまつな	もやし えのきたけ	しょうゆ さけ	塩: 2.4 g
	アーモンド		アーモンド						
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					



サミット給食 「イギリス」

17日 (水)	ケジャリー	こめ	あぶら	とりにく あさり		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	カレーこ しお	エ: 700 kcal
	オニオンスープ		あぶら	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ガラスープ しょうゆ	た: 26.4 g
	フィッシュアンドチップス	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	ホキ				しお こしょう	し: 23.8 g
	こうちゃゼリー	さとう						こうちゃ	塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
18日(木)	ごはん	こめ							エ: 613 kcal
	みそワントンスープ	ワントン	ごまあぶら	ぶたにく なたね		にんじん たら	もやし ねぎ メンマ	ガラスープにほし	た: 25.8 g
	とりにくとアスパラのちゅうかいため	でんぶん さとう	あぶら	とりにく		アスパラガスにんじん	たまねぎ たけのこ きくらげにんにく しょうが	さけ しょうゆかきあぶら	し: 17.9 g
	れいとうパイン	さとう					パイン		塩: 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

土から芽が出ると一日に5~6cmものびることがあるので収穫期は大忙しです。



サミット給食 「広島」

19日(金)	ひろしまなめし	こめ さとう		かつおぶし		ひろしまな きょうな だいにこな		しお	エ: 604 kcal
	あつくもえろ!Cスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン	ちりめんじゃこ	トマト	たまねぎ キャベツ	ガラスープにほし	た: 26.9 g
	とりにくのはちみつレモン	でんぶん はちみつ	あぶら	とりにく			レモン	しょうゆさけ	し: 19.7 g
	コーンいりひたし					こまつな	もやし コーン	しょうゆ	塩: 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日(月)	マーボーどん(ごはん)	さとう でんぶん はちみつ	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		たら	ねぎ にんにく しょうが	ガラスープにほし	エ: 703 kcal
	えびシューマイ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	えび たら			たまねぎ	ほたてI味しお	し: 20.0 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	す しお しょうゆ	塩: 2.8 g
	のむヨーグルト	さとう			だっしふんにゅう		いちご		
	ごはん	こめ							エ: 590 kcal
23日(火)	のりのつくだに	さとう みずあめ			のり			しょうゆみりん す	た: 20.6 g
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	しょうゆみりん	し: 14.9 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	塩: 1.9 g
	かわちばんかん					かわちばんかん			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日(水)	パプリカライス	こめ むぎ	あぶら					パプリカ	エ: 627 kcal
	とりにくとあさりのクリームスープ	こむぎこ	バター あぶら	とりにく あさり パーシー	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	ガラスープしお	た: 24.1 g
	コールスロー		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり	す しお こしょう	し: 21.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 1.8 g
25日(木)	ごはん	こめ							エ: 635 kcal
	うちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ とうふ みそ			えのきたけ ねぎ	にほし	た: 25.0 g
	たれかつ	パンこ こめこ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく				さけ しょうゆ	し: 19.7 g
	かぶづけ					かぶは	かぶ きゅうり	しお	塩: 2.1 g
	かんそうプルーン						プルーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

「かつ」を食べて、運動会で「勝つ」!!!



サミット給食 「ドイツ」

26日(金)	ライむぎパン	こむぎこ ライむぎ さとう			だっしふんにゅう			イースト ヨートコック	エ: 620 kcal
	りんごジャム	さとう みずあめ					りんご		た: 23.6 g
	カルトッフェルズッペ	じゃがいも	あぶら	しろいんげんまめ		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	ガラスープしお	し: 25.8 g
	カレーブルスト			フランクフルト				ケチャップ カレーこ	塩: 2.9 g
	ザワークラウト						キャベツ レッドキャベツ	す しお こしょう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日(火)	ごはん	こめ							エ: 647 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	さば・かつおぶし しょうゆ	た: 25.7 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが		し: 24.5 g
	きりほしだいこんのいために	さとう こんにゃく	ごま あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	しょうゆみりん	塩: 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
31日(水)	むぎごはん	こめ むぎ							エ: 639 kcal
	シーフードカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう	あぶら ラード	ぶたにく ほたて あさり いか		ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	カレーこ ワン チョップ	た: 24.4 g
	わかめサラダ		あぶら ごま			わかめ	コーン キャベツ きゅうり	す しお こしょう	し: 16.4 g
	れいとうみかん						みかん		塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

さばは赤身の魚です。さばの脂肪は生活習慣病を予防するといわれています。



わかめの主な産地は、岩手県、宮城県、徳島県などです。



一日あたりの平均	エ:エネルギー 630 kcal	し:脂質 20.6 g	カルシウム 356 mg
	た:たんぱく質 26.2 g	食塩相当量 2.3 g	鉄 3.0 mg