

5月 こんだて表

新潟市月湯学校給食センター 令和4年5月《小学校用》

～今月の予定～ 23日：小学校なし



☆献立は都合で変更する場合があります。

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価
2 (月)	ごはん	こめ						1食分 - 639 kcal
	たけのこのみそしる	じゃがいも		とうふ	わかめ	はねぎ	たけのこ	たんぱく質 27.6 g
	カレイのてりやき	さとう		かれい				脂質 13.4 g
	ごますあえ	さとう	ねりごま すりごま			こまつな にんじん	きりぼししいこん もやし	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			★こどもの日 献立★
	ミニかしわもち	じょうしんこ さとう		あずき				
6 (金)	ごはん	こめ						1食分 - 646 kcal
	わかめふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	わかめ のり	まっちゃ		たんぱく質 22.4 g
	やさしいる	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	脂質 21.1 g
	だいずコロッケ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	食塩相当量 2.1 g
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 (月)	ごはん	こめ						1食分 - 606 kcal
	はるやさいのにももの	じゃがいも さとう		ぶたにく ちくわ うすらたまご	こんぶ	にんじん	たけのこ	たんぱく質 25.8 g
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		えび			脂質 16.1 g
	えのきいりひたし	さとう				こまつな	もやし えのきたけ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 (火)	こめこアップルパン	こめこミックスこ さとう	ショートニング		スキムミルク		りんご	1食分 - 693 kcal
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ ウイナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ	たんぱく質 29.2 g
	ハンバーグソースかけ	でんぷん さとう	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 22.6 g
	ひじきサラダ	さとう	あぶら		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 3.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11 (水)	ごはん	こめ						1食分 - 678 kcal
	うちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ とうふ		はねぎ	えのきたけ	たんぱく質 25.8 g
	たれかつ	パンこ さとう	あぶら	ぶたにく				脂質 17.5 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かんそうプルー						プルー	
12 (木)	むぎいりターメリックライス	こめ むぎ	あぶら					1食分 - 659 kcal
	とりにくとあさりのクリームソース		ホワイトルウ あぶら ホワイトルウ (にゅうなし)	とりにく あさり とうにゅう しろいんげんまめペースト	こなチーズ	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 24.7 g
	コールスロー		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 19.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
	いちご						いちご	
13 (金)	ごはん	こめ						1食分 - 646 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく いかまほこ		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 28.4 g
	さばのみそに	さとう		さば			だいこん しょうが	脂質 18.5 g
	いそかあえ				のり	こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 (月)	むぎいりわかめごはん	こめ むぎ みずあめ			わかめ			1食分 - 638 kcal
	はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	たんぱく質 23.6 g
	チーズオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ			脂質 19.3 g
	カラフルビーンズ	さとう でんぷん	あぶら こま ごまあぶら	だいず		ピーマン にんじん		食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 (火)	シーフードカレー (むぎごはん)	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ カレールウ (にゅうなし)	ぶたにく いか ほたて あさり レンズまめ	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく	1食分 - 690 kcal
	ふくじんづけ	さとう	ごま			にんじん しそのは	だいこん なす すいか れんこん しょうが	たんぱく質 26.8 g
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつかんづめ	脂質 10 g
	のむヨーグルト	さとう			だっしにゅう なまクリーム			食塩相当量 2.3 g
18 (水)	ごはん	こめ						1食分 - 649 kcal
	じゃがいものごまみそしる	じゃがいも	ねりごま	なまあげ		こまつな はねぎ	えのきたけ	たんぱく質 24.8 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			脂質 21.5 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	あぶら こまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 (木)	ごはん	こめ						1食分 - 688 kcal
	おやこに	じゃがいも くるまふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ たけのこみずに	たんぱく質 28.8 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず		にんじん	ごぼう	脂質 18.3 g
	ふうみづけ		ごま				きゅうり キャベツ しょうが	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			

南区産のいちごです。

5月 こんだて表

新潟市月湯学校給食センター 令和4年5月《小学校用》

～今月の予定～ 23日：小学校なし



☆献立は都合で変更する場合があります。

日(曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価
20 (金)	マーボーどん(むぎごはん)	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが メンマ ほししいたけ	1杯分 - 737 kcal
	えびシューマイ	さとう みずあめ こむぎこ	あぶら	えび たら			たまねぎ	たんぱく質 30.1 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	脂質 24.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g
24 (火)	だいきりミートソース(ソフトめん)	こむぎこ	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく だいす	こなチーズ	にんじん トマトみずに	しょうが にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム	1杯分 - 733 kcal
	わかめサラダ		あぶら ごま		わかめ		とうもろこし キャベツ きゅうり	たんぱく質 29.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			脂質 22.1 g
	いちご						いちご	食塩相当量 2.9 g
25 (水)	ごはん	こめ						1杯分 - 645 kcal
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこみずに	たんぱく質 22.6 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質 16.8 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26 (木)	むぎいりゆかりごはん	こめ むぎ				あかしそ		1杯分 - 663 kcal
	かきたまみそしる			とうふ たまご		こまつな にんじん	たまねぎ	たんぱく質 26.6 g
	ぶたにくとだいきりのあげに	でんぷん 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	たけのこみずに ほししいたけ	脂質 20.3 g
	かぶづけ						かぶ きゅうり	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27 (金)	ごはん	こめ						1杯分 - 696 kcal
	けんちんじる	じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とうふ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう	たんぱく質 23.6 g
	あじフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	メアジ				脂質 22.5 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	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	プリン	みずあめ こなあめ さとう でんぷん	ゆしかこうひん					
30 (月)	ごはん	こめ						1杯分 - 673 kcal
	みそワタンスープ	わんたんのかわ	ごまあぶら	ぶたにく なんと		にんじん はねぎ こまつな	もやし メンマ	たんぱく質 26.5 g
	とりにくとアスパラのちゅうかいため	でんぷん さとう	あぶら	とりにく		アスパラガス にんじん	たまねぎ たけのこみずに きくらげ しょうが	脂質 18.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g
	れいとうみかん						みかん	
31 (火)	ちゅうかふうまぜごはん	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 ほししいたけ	1杯分 - 643 kcal
	たまごともずくのスープ	でんぷん	あぶら	たまご とうふ	もずく	にんじん チンゲンサイ		たんぱく質 24.2 g
	はるまき	さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	脂質 22.8 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	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

今月の地場産物

米 たまご 大豆
ぶなしめじ 葉ねぎ きゅうり
にんにく さやえんどう いちご



今月の栄養価(5月平均)

エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.2 g
脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g

★食べ物の3つのはたらきを覚えよう!★

食べ物には健康や体の成長に欠かせないさまざまな栄養素がふくまれています。食べ物は、その主な栄養の働きで大きく3つのグループに分け、それぞれを黄・赤・緑の色で表しています。中学校からの家庭科では、この3つのグループをさらに「6つの食品群」に分けて学習します。それぞれのグループから偏りなくとることで、栄養バランスのとれた食事をすることができます。しっかり覚えておきましょう。



黄の食品

体温を上げたり、脳のエネルギーになったりする。

赤の食品

筋肉や骨、血液などをつくる。



緑の食品

はだを健康にしたり、病気を予防したりする。

