

令和5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

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。

せいけつな身じたくをしよう

山潟小学校

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		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
サミット給食③：世界の料理「カナダ」の国の料理をいただきます。									
1 (月)	パブリカライス			こめ	あぶら			しお パブリカ	エネルギー 638 kcal
	サーモンシチュー	さけ ショルダー ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	じゃがいも こむぎ こ	あぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルー ム	からスープ しお こ しょう	たんぱく質 22.0 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 こしょう	脂質 22.3 g
	メープルデザート	とうにゅう だいす こ		さとう こめこ メープルシロップ でんぷん	あぶら				食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう						エネルギー 571 kcal
2 (火)	あじつけのり		のり	さとう				しお みりん こんぶ かつ おぶし しいたけエキス に ぼし とうがらし	たんぱく質 22.0 g
	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	脂質 16.7 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	食塩相当量 2.4 g
	じゃがいものカレーき んぴら	ハム		じゃがいも さとう	あぶら ごま	にんじん さやいんげ ん		しょうゆ さけ カレー こ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
8 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 599 kcal
	たけのこのみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	じゃがいも			たけのこ ねぎ	にぼし	たんぱく質 26.0 g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ こむぎこ で んぷん	あげあぶら			しお	脂質 20.6 g
	きりざい	ひきわりなっとう			ごま	こまつな にんじん	きゅうり たくあん	しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
サミット給食④：世界の料理「ドイツ」の国の料理をいただきます。									
9 (火)	ライムギパン			こめこパン ライム ギ こくとう					エネルギー 563 kcal
	カルトツフェルズuppe	いんげんまめ ショ ルダーベーコン		じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー に んにく	からスープ しお こ しょう	たんぱく質 24.7 g
	カリーブルスト	フランクフルト						ケチャップ ソース カ レーこ	脂質 21.2 g
	ザワークラウト			さとう	オリーブあぶら	にんじん	キャベツ レモン	す しお こしょう	食塩相当量 2.8 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
10 (水)	ポークカレーライス	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	カレーウ チャツネ あかワイン ケチャップ	エネルギー 634 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 22.8 g
	ハムサラダ	ハム			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	脂質 19.4 g
	いちご						いちご		食塩相当量 2.4 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 591 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 けずりぶし	たんぱく質 31.1 g
	アーモンドいりちりめ んじゃこのつくだに		ちりめんじゃ こ	さとう	アーモンド			みりん しょうゆ	脂質 16.4 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 2.3 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
サミット給食⑤：世界の料理「イギリス」の国の料理をいただきます。									
12 (金)	ケジャリー	とりにく あさり		こめ	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが	カレーこ しお こしょ う	エネルギー 651 kcal
	オニオンスープ	ショルダーベーコン			あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	しょうゆ しお こしょ う からスープ	たんぱく質 25.6 g
	フィッシュアンドチップス	ホキ		パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも	あげあぶら			しお こしょう	脂質 21.9 g
	こぶくろケチャップ							ケチャップ	食塩相当量 2.4 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2 g	
サミット給食⑥：世界の料理「イタリア」の国の料理をいただきます。									
15 (月)	ソフトめん			ソフトめん					エネルギー 618 kcal
	ミートソース	ぶたひきにく	こなチーズ	さとう	あぶら	にんじん トマト パ セリ	たまねぎ しょうが に んにく セロリー	ケチャップ あかワイン ハヤシルウ ブラウンル ウ しお こしょう	たんぱく質 25.4 g
	イタリアンサラダ			さとう	あぶら オリーブあ ぶら	ブロッコリー あか ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	す しお パジル こ しょう	脂質 20.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g
16 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 615 kcal
	さけそば	さけ			ごま			しお	たんぱく質 25.7 g
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげ ん	たまねぎ しらたき	さけ みりん しょうゆ しお	脂質 24.4 g
	かおりあえ						キャベツ きゅうり あ おしそ	しお しょうゆ	食塩相当量 1.6 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		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		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
17 (水)	マーボーライス	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 トウバンジャン がらスープ オイス ターソース さけ	エネルギー 598 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 25.8 g
	はるさめのサラダ			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 ホー ルコーン	す しょうゆ しお	脂質 20.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.0 g
サミット給食①：19日にサミットが行われる広島県の食材を使ったメニューをいただきます。									
18 (木)	ひろしまなめし	かつおぶし		こめ さとう			ひろしまな きょうな だいこんな	しお	エネルギー 593 kcal
	あつくもえろ!Cスープ	ショルダーベーコン		じゃがいも	あぶら	にんじん トマト ジュース	たまねぎ キャベツ し いたけ にんにく	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 24.3 g
	とりにくのレモンソース	とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら		レモン	しょうゆ さけ	脂質 19.3 g
	コーンいりおひだし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こまつな	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 2.8 g
19 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 593 kcal
	とうふとこまつなのみ そしる	とうふ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきたけ ねぎ	にぼし	たんぱく質 23.3 g
	たれかつ	ぶたにく		パンこ こめ でんぷ ん さとう	あげあぶら			しお こしょう しょう ゆ さけ みりん	脂質 18.9 g
	かぶつけ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			かぶな	かぶ きゅうり	しお	食塩相当量 2.1 g
22 (月)	うんどうかいだいきゅう 運動会代休 								
23 (火)	ゆかりごはん			こめ		しそ		す しお	エネルギー 593 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	にぼし しょうゆ しょう ゆ しお	たんぱく質 25.6 g
	ぶたにくとだいすのあ げに	ぶたにく だいす		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 20.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.4 g
24 (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	ハヤシルウ フラウンル ウ クチャップ あかわ いん こしょう ソース	エネルギー 650 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 22.6 g
	ツナサラダ	ツナ			あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお こ しょう	脂質 19.8 g
	こくさんみかんゼリー ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう でんぷん			うんしゅうみかん		食塩相当量 2.6 g
25 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 592 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 だいこん ねぎ つきこんにやく	にぼし	たんぱく質 25.5 g
	しろみざかなのやくみ ソース	たら		さとう	あげあぶら ごま あぶら		しょうが ねぎ	す しょうゆ さけ	脂質 18.5 g
	ごますあえ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう	ねりごま すりご ま	こまつな	きりほしだいこん キャ ベツ	す しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
26 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 567 kcal
	てづくりひじきふりかけ	ツナ かつおぶし	ひじき	さとう	ごま			しょうゆ さけ みりん	たんぱく質 21.5 g
	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	たまねぎ たけのこ グ リンピース	しょうゆ みりん	脂質 15.3 g
	アーモンドキャベツ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		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
29 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 607 kcal
	わんたんスープ	ぶたにく なんと		わんたん		にんじん こまつな	もやし ねぎ メンマ しいたけ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 25.1 g
	とりにくとアスパラの ちゅうかいため	とりにく		でんぷん さとう	あぶら	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	オイスターソース さけ しょうゆ こしょう	脂質 17.6 g
	れいとうみかん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				みかん		食塩相当量 1.9 g
30 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 583 kcal
	なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ				こまつな	なめこ だいこん ねぎ	にぼし	たんぱく質 22.0 g
	あじフライ(ソース)	あじ		パンこ こむぎこ	あげあぶら			しお ソース	脂質 21.5 g
	くきわかめのきんぴら りんごジュース	ぶたにく	くきわかめ	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶ ら ごま	にんじん	ごぼう つきこんにやく	しょうゆ さけ	食塩相当量 1.9 g
31 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 581 kcal
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	さとう でんぷん				しお まつちや しいた けエキス	たんぱく質 21.8 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 メンマ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	脂質 17.7 g
	えびシューマイ	えび たらすりみ		パンこ こむぎこ でん ぷん さとう みすあめ	あぶら		たまねぎ	ほたてエキス えびエキ ス しお	食塩相当量 2.2 g
	カラフルビーンズ ぎゅうにゅう	だいす みそ		さとう でんぷん	あげあぶら ごま あぶら	ピーマン にんじん	こんにやく	しょうゆ みりん とう がらし	



世界の料理を味わいましょう!

新潟市で5月11日(木)~13日(土)にG7財務大臣会議が、広島県で5月19日(金)~21日(日)にG7首脳会議が開催されます。5月の給食でも、サミット参加国の料理が給食のメニューに登場します!お楽しみに。