

5月 きゅうしょくこんだてよていひょう

5月の給食目標

せいけつな身じたくをしよう

新学期が始まって1か月が経ちましたね。新しい環境には慣れましたか？
 疲れてきたかもと思った時こそバランスの良い食事と
 休養で毎日元気に過ごしましょう！



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
1日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 605 kcal
	おやこに	とりにく たまご		じゃがいも くるま い 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 けずりぶし しょうゆ	たんぱく質 27.7 g
	てっかみそ	だいず みそ		さとう	あぶら あげあ ぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 18.5 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	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
2日 (木)	わかめごはん		わかめ	こめ					エネルギー 631 kcal
	やさいじる	なまあげ		じゃがいも		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	にほし しょうゆ しお	たんぱく質 22.1 g
	だいずコロッケ	だいず		パンこ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら あげあ ぶら		たまねぎ		脂質 24.2 g
	はるいろサラダ				たまごぬきマヨ ネーズ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり ホールコーン ねりう め	ケチャップ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
7日 (火)	おおむぎめん			おおむぎめん					エネルギー 607 kcal
	かけじる	なると あぶらあげ				ほうれんそう	えのきたけ ねぎ	けずりぶし しょうゆ みり ん しお しち みとうがらし	たんぱく質 24.5 g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ	こむぎこ	あげあぶら あぶら				脂質 21.1 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
8日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ					エネルギー 638 kcal
	ポークカレー	ぶたにく		じゃがいも こめこ こむぎこ	あぶら	にんじん	たまねぎ グリンピー ス にんにく	カレールウ チャツネ しお	たんぱく質 21.7 g
	わかめサラダ		わかめ		あぶら ごま		ホールコーン キャベ ツ きゅうり	す しょうゆ こしょう しお	脂質 19.2 g
	ジュシーフルーツ						ジュシーフルーツ		食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
9日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 579 kcal
	はるさめスープ	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	がらスープ こしょう しお しょうゆ	たんぱく質 22.8 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ	さとう でんぷん	あぶら				脂質 19.3 g
	カラフルビーンズ	だいず みそ		さとう でんぷん	あげあぶら ご ま ごまあぶら	あおピーマン にん じん	こんにゃく	みりん とうが らし しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
10日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 596 kcal
	たけのこのみそしる	とうふ みそ	わかめ	じゃがいも			たけのこ ねぎ	にほし	たんぱく質 26.3 g
	しろみざかなの なんばんづけ	タラ		でんぷん 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 とうがら し	脂質 17.3 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	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 606 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 つきこんにゃく	にほし	たんぱく質 25.0 g
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ	あげあぶら				脂質 22.1 g
	もやしとあぶらあげの ごまドレッシングあえ	あぶらあげ		さとう	すりごま ごま ごまあぶら	にんじん	もやし きゅうり	しょうゆ す	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14日 (火)	チーズいりせサミパン		チーズ	コッペパン	すりごま				エネルギー 618 kcal
	みそワタンスープ	ぶたにく なると みそ		こむぎこ わんたん	ごまあぶら	にんじん いら	もやし ねぎ メンマ	がらスープ にほし とうが らし	たんぱく質 29.4 g
	さかなとだいずの チリソースに	すけそうだら だい ず		でんぷん さとう	あげあぶら ご まあぶら あぶ ら	あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ トウパンジャン さけ	脂質 23.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.9 g
15日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 635 kcal
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ		さとう でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	いら	ねぎ にんにく しょ うが しいたけ きく らげ	しょうゆ さけ トウパンジャン がらスープ かきあぶら	たんぱく質 26.4 g
	はるさめサラダ			はるさめ さとう	めい 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 21.6 g
	れいとうみかん						みかん		食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

16日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 610 kcal
	うちまめのみそしる	うちまめ なまあげ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきたけ ねぎ	にほし	たんぱく質 25.6 g
	さけチーズフライ	しろさけ	プロセスチーズ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら あげあ ぶら				脂質 21.7 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	さとう	あぶら こまあぶら	にんじん	ごぼう つきこんにゃ く	しょうゆ とう がらし さけ	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
17日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 621 kcal
	じゃがいものごまみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも	ねりごま	こまつな	えのきたけ ねぎ	にほし	たんぱく質 22.0 g
	たれかつ	ぶたにく		パンこ こむぎこ さとう	あげあぶら			しょうゆ さけ みりん	脂質 23.3 g
	かぶづけ					かぶは	かぶ きゅうり	しお	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
20日	運動会代休								
21日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 534 kcal
	ちゅうかふうたまごスープ	たまご とうふ		でんぷん	こまあぶら	にんじん チンゲンサイ	クリームコーン ホールコーン	しょうゆ しお こしょう がらスープ	たんぱく質 17.4 g
	あつあげのホイコーロー	なまあげ ぶたにく みそ		さとう でんぷん	あぶら こまあ ぶら	にんじん あおピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さけ しょうゆ がらスープ しお トウバンジャン	脂質 11.5 g
	りんごジュース						りんごジュース		食塩相当量 2.0 g
22日 (水)	ゆかりごはん			こめ		しそ			エネルギー 615 kcal
	たまごともすくのスープ	たまご とうふ	おきなわもすく	でんぷん		こまつな	たまねぎ	しょうゆ しお がらスープ	たんぱく質 26.4 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	たけのこ しいたけ こんにゃく	さけ しょうゆ カレーこ	脂質 21.0 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.3 g	
23日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 613 kcal
	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	にほし	たんぱく質 24.0 g
	いわしのかばやき	まいわし		でんぷん さとう	あげあぶら			しょうゆ みりん さけ	脂質 17.3 g
	くきわかめともやしの サラダ		くきわかめ		こま あぶら	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	しお こしょう す しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
24日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 597 kcal
	あさりとうふのスープ	あさり とうふ				ほうれんそう	ねぎ もやし	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 27.3 g
	とりにくのとれもんソース	とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら		レモンじる	さけ しょうゆ	脂質 17.9 g
	コーンいりひたし					こまつな	キャベツ ホールコー ン	しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
	ミルクデザート		ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 600 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	にほし さけ けずりぶし しろしょうゆ しょうゆ しお	たんぱく質 23.1 g
	さばのみそに	まさば みそ		さとう			しょうが		脂質 21.7 g
	きりほしだいこんの いために	あぶらあげ		さとう	こま あぶら	にんじん	きりほしだいこん しいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
28日 (火)	ピースごはん			こめ			グリーンピース	しお	エネルギー 580 kcal
	もやしのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		きょうな	もやし	にほし	たんぱく質 22.3 g
	ごもくにくだんごのあんかけ	ぶたにく	ほしひじき	でんぷん さとう こめこ パンこ	こめあぶら	にんじん	ホールコーン えだま め たまねぎ しいた け	しょうゆ みりん さけ	脂質 19.3 g
	アーモンドいりこまつ ナサラダ	ツナ			あぶら アーモンド	こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ す しお こしょう	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29日 (水)	むぎいりカレーあじごはん			こめ むぎ	あぶら			カレーこ	エネルギー 604 kcal
	とりにくとアスパラの クリームソース	とりにく しろいん げんまめ	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 アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ	がらスープ こしょう しお	たんぱく質 23.2 g
	あまなつサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり あまなつ	す しお こしょう	脂質 19.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.6 g
30日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 570 kcal
	けんちんじる	とうふ		じゃがいも	あぶら	にんじん	ねぎ だいこん ごぼ う つきこんにゃく	にほし しょうゆ しお	たんぱく質 20.9 g
	あじフライ	まあじ		パンこ こむぎこ	あげあぶら				脂質 21.0 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	きりほしだいこん もやし	しょうゆ す	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
31日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 592 kcal
	じゃがいものそばろに	ぶたにく		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	しょうゆ みりん	たんぱく質 21.6 g
	ひじきのつくだに	ツナ	ひじき	さとう	こま			しょうゆ さけ みりん	脂質 16.9 g
	アーモンドキャベツ				アーモンド		キャベツ きゅうり ホールコーン	しょうゆ しお	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						