



5月 きゅうしょくこんだてひょう

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？新しい環境に飛び込むのも、慣れるのにもパワーが必要です。バランスのよい食事でパワーをつけて行きましょう！



5月の給食目標

せいけつな身じたくをしよう

山湯小学校

日 (曜)	こんだて	からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
		たんぱくしつ	むぎしつ	たんすいかぶつ	ししつ	ビタミン			
1 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 600 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 だけのこ	しお さけ けずりぶし しょうゆ	たんぱく質 27.4 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 17.9 g
	ふうみづけ						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	「セサミ」はどの食材のこ とでしょうか？	ぎゅうにゅう						
2 日 (金)	チーズいりセサミパン		チーズ たっしふ んにゅう	こめこ こむぎこ さとう	すりごま ショー トニング			イースト しお	エネルギー 648 kcal
	みそワントンスープ	ぶたにく みそ た ら		でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら	にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	がらすーぷ にぼし とうが らし しお みりん	たんぱく質 32.1 g
	さかなとだいの チリソースに	たら だいず		さとう でんぶん	あげあぶら あぶ ら ごまあぶら	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 26.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.9 g
7 日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 586 kcal
	ポークカレー	ぶたにく		じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ココア	にんじん トマト	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく しょ うが	あかワイン チャツネ ケ チャップ カレーこ しお こうぼエキスを パンフ ィンパウダー	たんぱく質 20.4 g
	あまなつサラダ			さとう	あぶら		キャベツ きゅうり あまなつ	す しお こしょう	脂質 17.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g
8 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 573 kcal
	のりふりかけ		のり	さとう でんぶん				しお かつおぶし まつちや こうぼエキスを しいたけエキ ス	たんぱく質 22.8 g
	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	がらすーぷ こしょう しお しょうゆ	脂質 18.1 g
	プレーンオムレツ	たまご		でんぶん さとう	あぶら			チキンエキスを しお とう ぼエキスを たまねぎ にんじ ん	食塩相当量 2.1 g
	カラフルビーンズ	だいず みそ		さとう でんぶん	あげあぶら ごま あぶら	あおピーマン にん じん	こんにゃく	しょうゆ みりん とうが らし	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
9 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 634 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	にぼし	たんぱく質 26.1 g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら 揚げあぶ ら			しお	脂質 23.6 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 ごまあぶ 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 1.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12 日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 633 kcal
	たまごともずくのスープ	たまご とうふ	おきなわもずく	でんぶん		こまつな	たまねぎ	しょうゆ しお がらすー ぷ	たんぱく質 25.9 g
	ぶたにくとだいの あげに	ぶたにく だいず		でんぶん じゃがい も さとう	揚げあぶら あぶ ら	にんじん さやいん げん	たけのこ しいたけ こんにゃく	さけ しょうゆ カレーこ	脂質 21.6 g
	ミルクデザート		ぎゅうにゅう れ んにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13 日 (火)	わかめごはん		わかめ	こめ みずあめ				しお こんぶエキスを とう ぼエキスを	エネルギー 664 kcal
	やさしいじる	なまあげ		じゃがいも		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	にぼし しょうゆ しお	たんぱく質 22.3 g
	だいずコロッケ	だいず ぶたにく		パンこ でんぶん さとう こむぎこ	揚げあぶら	にんじん	たまねぎ	みりん しょうゆ しお こ しょう	脂質 27.8 g
	はるいろサラダ				ノンエッグマヨ ネース	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						
14 日 (水)	マーボーどん	とうふ だいずミ ート ぶたにく み そ はちょうみそ		こめ さとう でん ぶん	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	しょうゆ トウパンジャン がらすーぷ さけ かきあぶ ら	エネルギー 622 kcal
	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 ホールコーン	す しょうゆ しお	たんぱく質 28.5 g
	かんそうこざかな		かたくちいわし	さとう みずあめ				しお	脂質 21.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.4 g
15 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 606 kcal
	はるやさいのにももの	ぶたにく とうふ	こんぶ	じゃがいも さとう でんぶん こめこ	あぶら	にんじん	たけのこ こんにゃく	しょうゆ みりん にぼし しお	たんぱく質 27.2 g
	しろみざかなの なんばんづけ	たら		さとう でんぶん	揚げあぶら 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 17.6 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 2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

「セサミ」はどの食材のこ
とでしょうか？

16日 (金)	おうえん スポーツフェスタ応援メニュー！			こめ					エネルギー	663 kcal
	ごはん									
	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	えのきだけ ねぎ	にぼし	たんぱく質	24.1 g
	たれかつ	ぶたにく		パンこ でんぶん さとう	あげあぶら			しょうゆ さけ みりん し お こしょう	脂質	25.7 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							
17日 (土)	スポーツフェスタ									
20日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	620 kcal
	ちゅうかふう たまごスープ	たまご		でんぶん	ごまあぶら	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	24.3 g
	コーンシューマイ	たら とうふ		でんぶん パンこ さとう こむぎこ	あぶら		とうもろこし たまね ぎ	しお みりん さけ こうほ エキス	脂質	21.0 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 でんぶん	あぶら ごまあぶ 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	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21日 (水)	ハヤシライス	ぶたにく		こめ じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん こめこ	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース こしょう あかワイン しお オニオンパウダー こうほエ キス かじゅう やさいエキ ス ばくがエキス	エネルギー	623 kcal
	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	たんぱく質	22.8 g
	デコボン						デコボン 		脂質	20.6 g
	ぎゅうにゅう	〇〇〇には何が入るで しょうか？	ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.3 g
22日 (木)	〇〇〇ごはん			こめ			グリーンピース	しお	エネルギー	667 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		たんぱく質	28.3 g
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら			こしょう	脂質	25.7 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	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	568 kcal
	あさりととうふのスープ	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	26.8 g
	とりにくのはちみつレモン	とりにく		でんぶん はちみつ	あげあぶら		レモン	さけ しょうゆ	脂質	18.4 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	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	657 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえん どう	えのきだけ ごぼう だけのこ	にぼし けずりぶし しろ しょうゆ しょうゆ さけ しお	たんぱく質	26.3 g
	さばのみそに	さば みそ		さとう			しょうが		脂質	25.2 g
	きりぼしだいこん いために	あぶらあげ		さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	きりぼしだいこん つ きこんにゃく しいた け	しょうゆ みりん	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27日 (火)	おおむぎめん			こむぎこ					エネルギー	569 kcal
	かけじる	たら ぐち ふえだ い		でんぶん		にんじん ほうれん そう	ぶなしめじ えのきだ け ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ みりん しお と うがらし さけ	たんぱく質	23.3 g
	ちくわのいそべあげ	たら ぐち	あおさ	こむぎこ でんぶん さとう	あげあぶら			しお	脂質	18.3 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	食塩相当量	3.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28日 (水)	カレーあじごはん			こめ	あぶら			カレーこ	エネルギー	553 kcal
	とりにくとアスパラの クリームスープ	とりにく あさり	こなチーズ うにゅう ぎゅう	じゃがいも こむぎ こ	むえんバター 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	16.8 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	12.2 g
	りんごジュース						りんご		食塩相当量	1.8 g
29日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	623 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	にぼし しょうゆ しお	たんぱく質	24.1 g
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら			しお こしょう	脂質	24.2 g
	くきわかめともやしの サラダ		くきわかめ		ごま 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	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	579 kcal
	こまつなのみそしる	とうふ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきだけ ねぎ	にぼし	たんぱく質	25.4 g
	とりにくとだいずの ごまがらめ	だいず とりにく		でんぶん さとう	あげあぶら ごま		しょうが	しょうゆ さけ	脂質	18.6 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							