



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	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんばくじつ	むきじつ	ビタミン		
1日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 587 kcal
	のりふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんばく質 21.2 g
	はるさめスープ	はるさめ		ふたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	脂質 19.1 g
	グラタン	こめこ さとう じゃがいも	あぶら	とうにゅう おから だいす		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ホールコーン	食塩相当量 2.2 g
	カラフルピーンズ	さとう でんぷん	あげあぶら ちまあぶら	だいす みそ		あおピーマン にんじん	こんにゃく	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日(木)	チーズいりセサミパン	こめこ こむぎこ さとう	すりごま ショートニング				だっしふんにゅう ナチュラルチーズ	エネルギー 658 kcal
	みそワタンスープ	こむぎこ	ごまあぶら	ふたにく みそ		にんじん なら	もやし ねぎ メンマ	たんばく質 29.6 g
	さかなとだいすのナリ-スに	でんぷん さとう	あげあぶら あぶら ちまあぶら	たら だいす		あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 28.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.7 g
	ごはん	こめ						エネルギー 544 kcal
8日(金)	キャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ えのきたけ	たんばく質 28.5 g
	さけのしおこうじやき	こめ こめこうじ		さけ				脂質 15.4 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	あぶら ちまあぶら	ふたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 629 kcal
	たまごともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく	こまつな	たまねぎ	たんばく質 25.2 g
	ふたにくとだいすのあげに	でんぷん じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	ふたにく だいす		にんじん さやいんげん	ただのこ しいたけ こんにゃく	脂質 20.9 g
	アセロラゼリー	さとう でんぷん					アセロラ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日(火)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			エネルギー 663 kcal
	やさいじる	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	たんばく質 22.3 g
	だいすコロッケ	じゃがいも さとう パンこ でんぷん	あげあぶら	だいす				脂質 27.7 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	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日(水)	マーボーどん	こめ さとう でんぷん	あぶら ちまあぶら	とうふ ふたにく だいすミート みそ はちょうみそ		なら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エネルギー 636 kcal
	ごまいりはるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ちまあぶら ちま			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	たんばく質 26.2 g
	れいとうみかん						みかん	脂質 21.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
14日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 681 kcal
	はるやさいのもの	じゃがいも さとう でんぷん こめこ	あぶら	ふたにく とうふ	こんぶ	にんじん	ただのこ ぶき こんにゃく	たんばく質 27.6 g
	あじフライ	パンこ でんぷん こむぎこ	あげあぶら	あじ				脂質 26.4 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 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 665 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 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんばく質 24.2 g
	たれかつ	さとう パンこ でんぷん	あげあぶら	ふたにく				脂質 26.0 g
	かぶづけ					かぶ (は)	かぶ きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16日(土)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> スポーツフェスタ </div>							

「セサミ」はどの食材のことでしょうか？

スポーツフェスタ応援メニュー！

19日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	604 kcal	
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご		にんじん チンゲンサイ	クリームコーン ホールコーン	たんばく質	23.6 g	
	えびシューマイ	パンこ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	えび たら			たまねぎ	脂質	19.5 g	
	あつあげのホイコーロー	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		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	食塩相当量	2.3 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
20日(水)	ごはん	こめ						エネルギー	590 kcal	
	チキンカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら ココア	とりにく		にんじん がぼちゃ トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	たんばく質	20.9 g	
	ごまいりわかめサラダ		あぶら ごま		わかめ		ホールコーン キャベツ きゅうり	脂質	18.4 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.8 g		
21日(木)	おおむぎめん	こむぎこ						エネルギー	545 kcal	
	かけじる	でんぷん		ぐち たら ぶえだ い		にんじん ほうれんそう	ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	たんばく質	22.6 g	
	ちくわのいそべあげ	でんぷん さとう こむぎこ	あげあぶら あぶら	ぎょにく	アオサ			脂質	17.2 g	
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量	3.0 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
22日(金)	ピースごはん	こめ					グリーンピース	エネルギー	668 kcal	
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	たんばく質	28.3 g	
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら		ししゃも			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	さとう	すりごま ごまこまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり	食塩相当量	2.3 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
25日(月)	ごはん	こめ						エネルギー	635 kcal	
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきたけ ごぼう だけのこ	たんばく質	25.2 g	
	さばのみそに	さとう		さば みそ				脂質	24.0 g	
	きりほしだいこんのために	さとう	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 しいたけ つきこんにゃく	食塩相当量	2.3 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
26日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	606 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	たんばく質	28.0 g	
	とりにくのはちみつレモン	でんぷん さとう はちみつ	あげあぶら	とりにく			レモン	脂質	19.2 g	
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	キャベツ ホールコーン	食塩相当量	2.1 g	
ミルクデザート	さとう			ぎゅうにゅう ホイップクリーム						
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
27日(水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	563 kcal	
	とりにくとアスパラの刈りあげ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	とりにく ショルダーペーパー インゲンまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	マッシュルーム たまねぎ	たんばく質	16.4 g	
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	脂質	12.1 g	
	りんごジュース					アセロラ	りんご	食塩相当量	1.7 g	
28日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	605 kcal	
	こまつなのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんばく質	23.7 g	
	いわしのかばやき	さとう でんぷん	あげあぶら	いわし				脂質	16.5 g	
	ごまいりくきわかめのサラダ		あぶら ごま		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	食塩相当量	2.0 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
29日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	548 kcal	
	こうやどうふいりおやこに	じゃがいも さとう		とりにく たまご こおりどうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ だけのこ	たんばく質	29.6 g	
	ちりめんじゃこのつくだに	ちゅうざら			かたくいわし			脂質	14.2 g	
	ふうみづけ						きゅうり キャベツ しょうが	食塩相当量	2.2 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
一日あたりの平均	エネルギー	613 kcal	脂質	20.7 g	カルシウム	355 mg	たんばく質	24.9 g	鉄	2.9 mg