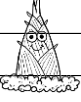


# 5月 きゅうしょくこんだてよていひょう

新潟市立浜浦小学校

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	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (金)	かぼちゃパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしぶんにゅう	かぼちゃ		工: 663 kcal
	ワントンスープ	ワントン		ぶたにく かまぼこ		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	た: 28.9 g
	ぶたにくとだいたすのあげに	でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいたす		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	し: 22.4 g
	ささだんご	うるちこ もちこ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	あずき	かんてん	よもぎ		塩: 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7 日 (木)	ごはん	こめ						工: 676 kcal
	はるやさいのにも	じゃがいも さとう こんにゃく		ぶたにく がんもどき	こんぶ	にんじん	たけのこ ぶき	た: 27.4 g
	あじフライ	パンこ こむぎこ さとう コーンスターチ	あぶら	あじ				し: 26.2 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	塩: 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 日 (金)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			工: 658 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: 21.6 g
	だいたすコロッケ	じゃがいも さとう でんぶん パンこ	あぶら	だいたす				し: 27.3 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 うめぼし	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11 日 (月)	ポークカレーライス	じゃがいも さつまいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ラード	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	工: 629 kcal
	(ごはん)	こめ						た: 21.4 g
	ごまわりわかめサラダ		あぶら ごま		わかめ		コーン キャベツ きゅうり	し: 19.4 g
	かわちばんかん						かわちばんかん	塩: 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 日 (火)	ごはん	こめ						工: 582 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 しいたけ たけのこ	た: 27.1 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいたす みそ		にんじん	ごぼう	し: 16.8 g
	ふうみづけ						きゅうり キャベツ しょうが	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13 日 (水)	ごはん	こめ						工: 634 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん みすな	えのきたけ ごぼう たけのこ	た: 25.1 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ				し: 24.0 g
	きりほしだいこんのために	さとう こんにゃく	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	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14 日 (木)	ごはん	こめ						工: 628 kcal
	たまごともすくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	もすく	こまつな	たまねぎ	た: 27.3 g
	とりにくのはちみつレモン	でんぶん はちみつ さとう	あぶら	とりにく			レモン	し: 20.7 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	キャベツ コーン	塩: 2.3 g
	ミルクゼリー	こなあめ さとう			ぎゅうにゅう ホットクリーム			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15 日 (金)	ごはん	こめ						工: 583 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	た: 21.7 g
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき			し: 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 コーン	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (月)	こしひかりごはん	こめ						工: 606 kcal
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぶん	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 コーン	た: 21.9 g
	えびシューマイ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	えび たら			たまねぎ	し: 12.8 g
	あつあげのホイコーロー	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	塩: 2.3 g
	のむヨーグルト				のむヨーグルト			

旬の味! 堀りたてが最高です!

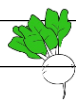


和製グレープフルーツと言われている柑橘です。みずみずしくてさっぱりとした味です。

揚げた鶏肉に、はちみつとレモンで作ったたれをからめました。

西区産のコシヒカリが給食に登場します。

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	ししつ	たんはくしつ	むきしつ	ビタミン		
19日 (火)	こめこめん	こめこ こむぎこ でんぷん						工: 592 kcal
	カレーなんばんじる	でんぷん		とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	た: 26.7 g
	えだまめとコーンのフリッター	こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら			にんじん	コーン えだまめ	し: 18.8 g
	ツナいりのりあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	塩: 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日 (水)	ごはん	こめ						工: 608 kcal
	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: 24.5 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	プロセスチーズ			し: 22.9 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	塩: 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (木)	マーボーどん	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	工: 618 kcal
	(ごはん)	こめ						た: 24.9 g
	ごまいりはるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	し: 20.1 g
	れいとうみかん						みかん	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日 (金)	ごはん	こめ						工: 685 kcal
	じゃがいものごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	た: 24.3 g
	たれかつ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく				し: 26.0 g
	かぶづけ					かぶは	かぶ きゅうり	塩: 2.0 g
	かんそうプルーン	「かつ」を食べて、 運動会で「勝つ」!!!					プルーン	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日 (火)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					工: 612 kcal
	あさりとアスパラのクリームソース	じゃがいも こむぎこ さとう みずあめ	バター ラード あぶら	とりにく ベーコン しろいんげんまめ あさり	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しめじ たまねぎ	た: 23.4 g
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	し: 20.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			塩: 2.1 g
27日 (水)	ごはん	こめ						工: 663 kcal
	こんぶふりかけ	こめ でんぷん さとう			こんぶ のり	まっちゃん		た: 27.7 g
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	し: 25.6 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ さとう コーンスターチ	あぶら		ししゃも(魚卵あり)			塩: 2.2 g
	もやしとあぶらあげの ごまドレッシングあえ	さとう	ごま ごまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28日 (木)	ごはん	こめ						工: 604 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: 23.7 g
	いわしのかばやき	でんぷん さとう	あぶら	いわし				し: 16.6 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 コーン	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
29日 (金)	さんしょくごはん	こめ	あぶら	ウィンナー		にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	工: 611 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: 25.4 g
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご	チーズ			し: 22.7 g
	カラフルビーンズ	さとう でんぷん こんにゃく	あぶら ごまあぶら	だいず みそ		ピーマン にんじん		塩: 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			



アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は疲労回復に効果があるよ。



\*都合により、献立の内容が変更になることがあります。  
食物アレルギーの方には、対応の変更がある場合にご連絡いたします。