

5月分学校給食献立表

R8.5.1
武雄市立西川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
19 ・ 火	ごはん					こめ			644 23.3 20.1 2.3
	牛乳		牛乳						
	ギョロツケ	白身魚すりみ おから・たまご	ひじき		たまねぎ・コーン	パン粉	油		
	春雨のごま炒め			にんじん・小松菜	キャベツ	春雨	ごま・ごま油	醤油・中華スープ	
	たまねぎのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	(煮干し)	葉ねぎ・にんじん	たまねぎ・えのきだけ				
20 ・ 水	天津飯(ごはん)					こめ			602 23.1 19.3 2.1
	天津飯(具)	たまご・豚肉		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・きくらげ しょうが	砂糖・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・酒・酢・塩 中華スープの素	
	牛乳		牛乳						
	リャンバンウースー	ロースハム・たまご		にんじん	きゅうり	春雨・砂糖	ごま	酢・醤油	
	フルーツ杏仁				パイン・みかん	杏仁豆腐			
21 ・ 木	クロクムッシュ	ハム	牛乳・チーズ	パセリ	たまねぎ・エリンギ	コッパン・米粉	バター	塩・こしょう コンソメ	612 25.1 22.9 3.5
	牛乳	世界味めぐり:フランス		牛乳					
	春キャベツのマリネサラダ			きゅうり・にんじん	たまねぎ・キャベツ セロリ		ドレッシング		
	ラビオリスープ	ラビオリ		にんじん・パセリ	白菜・たまねぎ		油	醤油・塩・こしょう コンソメ	
22 ・ 金	ごはん					こめ			625 23.5 18.3 2.2
	牛乳		牛乳						
	ちくわのお茶揚げ	ちくわ				小麦粉・米粉	油	粉末茶	
	おから煮しめ	おから・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・干しいたけ	砂糖・こんにゃく	油	みりん・醤油・酒	
	ごま入り豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・しめじ たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま	酒	
25 ・ 月	ごはん					こめ			617 26.7 18.6 2.2
	牛乳		牛乳						
	赤魚のレモンソースかけ	赤魚			レモン汁	でんぷん・小麦粉 砂糖	油	塩・酒・しょうゆ みりん	
	もやしとにらのソテー	豚肉		にら	もやし		油	塩 中華スープ	
	新じゃがのみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
26 ・ 火	少なめわかめごはん		わかめ			こめ		塩	730 23.9 18.8 2.6
	牛乳		牛乳						
	ごぼう天うどん	鶏肉・油揚げ (かつお節)	わかめ(昆布)	にんじん・葉ねぎ		うどん		醤油・みりん・酒	
	(ごぼう天)	ちくわ		にんじん	たまねぎ・ごぼう	小麦粉・米粉	油	塩	
	きゅうりと梅のおかか和え	かつお節		にんじん	切り干し天根・きゅうり キャベツ・梅干	砂糖		醤油	
27 ・ 水	高菜飯	豚肉		たかな	コーン	こめ・砂糖	ごま・油・ごま油	醤油・中華スープ 酒・みりん・塩	595 21.7 19.5 2.8
	牛乳		牛乳						
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり		ドレッシング		
	タイピーエン	豚肉・うずらの卵		にんじん	たまねぎ・白菜 干し椎茸・たけのこ	春雨	ごま油	中華スープ・醤油・ 酒	
	28 ・ 木	☆★お弁当の日☆ 家からお弁当を 持ってきてましょう							
29 ・ 金	ごはん					こめ			646 23.0 23.0 2.3
	牛乳		牛乳						
	酢鶏	鶏肉・高野豆腐		にんじん・ピーマン	たけのこ・しょうが たまねぎ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	醤油・ソース・酢 トマトケチャップ	
	たまねぎの香味スープ			にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ しょうが	じゃがいも		醤油・塩・こしょう 中華スープ	

【5月の給食のめあて】
行儀よく食べよう。よい食習慣を身につけましょう。
行儀よく食べよう。行儀よく食べましょう。(姿勢・食べ方)

手
茶わんや わんは、
手に持って食べる

体
料理の方を
むく

足
そろえて床
につける

せなか
背筋をのばし、
深くこしかける

ひじ
机にひじを
つかない