

5月分学校給食献立表

R6.5.1
 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		
1 水	ごはん					こめ			686 26.3 19.8 2.1
	牛乳		牛乳						
	五目たまご焼き	たまご・鶏肉		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ	砂糖	油	塩	
	たけのこの炒め煮	豚肉・さつま揚げ		にんじん	たけのこ・ごぼう	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	温泉みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・小ねぎ	はくさい・えのきだけ			重曹	
	ミニたい焼き					小麦粉・砂糖	油		
2 木	☆★歓迎遠足★☆ お弁当を持ってきましたよ								
7 火	小松菜とじゃこのごはん		ちりめんじゃこ	こまつな		ごはん	油・ごま	塩	644 23.9 19.7 2.1
	牛乳		牛乳						
	タイピーン	豚肉・えび・いか かまぼこ・うずら卵		にんじん	たまねぎ・キャベツ	はるさめ	油・ごま油	中華スープの素・塩 こしょう・酒・しょうゆ	
	にんじんと枝豆のサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ		ドレッシング・ごま		
8 水	ごはん					こめ			606 24.7 17.9 1.9
	牛乳		牛乳						
	魚のみそマヨ焼き	ホキ・みそ				砂糖	マヨネーズ	みりん	
	小松菜ともやしのごま和え			こまつな・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
沢煮椀	豚肉・油揚げ (かつお節)	(昆布)	にんじん・小ねぎ	たまねぎ・たけのこ えのきだけ・干ししいたけ			しょうゆ・塩・酒		
9 木	ミルクパン					ミルクパン			637 23.6 22.0 3.0
	牛乳		牛乳						
	マカロニのトマトソース炒め	ベーコン	粉チーズ	青ピーマン・パプリカ赤 トマト	たまねぎ	マカロニ	油	ケチャップ・ソース 塩・こしょう	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり		ドレッシング	塩	
	豆と野菜のスープ	ウインナー ガルバンゾー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ		油	塩・こしょう・コンソメ カレー粉	
10 金	ごはん					こめ			647 21.1 16.9 2.3
	牛乳		牛乳						
	スコップコロッケ	おから・豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パン粉	油	塩・こしょう	
	ポイルキャベツ / ソース				キャベツ			ケチャップ・ソース みりん	
	ごま入りみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう		ごま		
13 月	☆★代休★☆ (5/12分)								
14 火	ごはん					こめ			662 26.9 18.8 1.8
	牛乳		牛乳						
	いわしの甘露煮	いわし				砂糖・水あめ		しょうゆ・みりん	
	梅ちりめ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・きゅうり・うめ		ごま	塩	
たけのこのみそ田楽	豚肉・厚揚げ・みそ	昆布粉	にんじん	たけのこ・えだまめ	砂糖	油	みりん		
15 水	少なめごはん					こめ			602 21.0 12.2 2.2
	牛乳		牛乳						
	ごぼう天うどん	かまぼこ・鶏肉 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	ごぼう・たまねぎ	小麦粉・うどん	油	しょうゆ・塩・酒	
ささみと小松菜のごまサラダ	鶏ささみ		こまつな・にんじん	きゅうり・切り干し大根	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん・塩		
16 木	ごはん					こめ			702 25.7 24.8
	牛乳		牛乳						
	お好み焼き風オムレツ	たまご・おから・まぐろ かつお節	牛乳				マヨネーズ	お好みソース	
	ごぼうサラダ	大豆			ごぼう・きゅうり		ドレッシング	しょうゆ	
ワンタンスープ	鶏肉		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・きくらげ	ワンタン皮		塩・こしょう・しょうゆ 中華スープの素		
17 金	ごはん					こめ			611 23.9 17.7 1.8
	牛乳		牛乳						
	豚肉のバーベキューソース	豚肉・みそ		にんじん・青ピーマン	キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが・りんご	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・みりん・酒 トウバンジャン	
五目みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ (煮干し)		にんじん・小ねぎ	たまねぎ					
20 月	麦ごはん					こめ・むぎ			661 19.8 17.6 2.4
	牛乳		牛乳						
	チキンカレー	鶏肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・ソース しょうゆ	
	切干大根とひじきのサラダ	かにかま	干しひじき		切干大根・きゅうり	砂糖	ごま	酢・しょうゆ	

5月分学校給食献立表

R6.5.1
 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 だもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
21 ・ 火	皿うどん	豚肉・かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし きくらげ	揚げ中華麺 でんぶん	油・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう 中華スープの素	689
	牛乳		牛乳						28.2
	かみかみサラダ	さきいか		にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・塩	23.2
	お茶蒸しパン	甘納豆	牛乳			蒸しパンミックス		粉末茶	2.9
22 ・ 水	ごはん					こめ			661
	牛乳		牛乳						25.9
	ギョロツケ	白身魚すりみ おから・たまご	チーズ	にんじん	たまねぎ・ホールコーン	パン粉	油		20.9
	磯香和え		のり	こまつな	もやし	砂糖		しょうゆ・みりん	1.7
	たまねぎのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	(煮干し)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ				
23 ・ 木	コッペパン	世界味めぐり アメリカ合衆国				コッペパン			589
	牛乳		牛乳						26.6
	チリコンカン	豚肉・大豆		トマト	たまねぎ・にんにく	砂糖	油	塩・こしょう・ケチャップ	23.3
	ハムマリネサラダ	ロースハム			きゅうり・たまねぎ・ セロリー・レモン	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう	3.0
24 ・ 金	ベジタブルスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ	
	ごはん					こめ			661
	牛乳		牛乳						21.8
	韓国風肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・はくさいキムチ	じゃがいも・砂糖	油	みりん・しょうゆ・酒	13.2
	チヂミ	ちくわ		にら・にんじん	たまねぎ・にんにく	小麦粉・でんぶん 砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・ラー油	2.8
ナムル				きゅうり・もやし・切干大根		ごま油・ごま	しょうゆ・塩		
27 ・ 月	☆☆代休☆☆ (6/1分)								
28 ・ 火	ごはん					こめ			671
	牛乳		牛乳						24.7
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉	17.5
	大豆の磯煮	さつま揚げ・大豆	干しひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.6
	ごま入り豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・たまねぎ	さつまいも・こんにやく	油・ごま		
29 ・ 水	ごはん					こめ			647
	牛乳		牛乳						26.8
	厚揚げのユーリンチー風	厚揚げ			根深ねぎ・しょうが	砂糖・でんぶん	ごま油	しょうゆ・酢	21.3
	きゅうりとかにかまのサラダ	かにかま	干しわかめ	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ・酢	2.1
チンゲンサイとたまごのスープ	たまご・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ			しょうゆ・塩・酒 中華スープの素		
30 ・ 木	小型ミルクパン					ミルクパン			697
	牛乳		牛乳						27.3
	ほうれん草のスープスパゲティ	ベーコン	昆布粉	にんじん・ほうれん草	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	油	しょうゆ・コンソメ	24.1
	青のりポテトビーンズ	大豆	いりこ・青のり			じゃがいも・でんぶん	油	塩	2.1
アセロラゼリー					アセロラゼリー				
31 ・ 金	ごはん					こめ			660
	牛乳		牛乳						26.6
	揚げ魚の野菜あんかけ	赤魚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	でんぶん・砂糖	油	塩・こしょう・しょうゆ	17.6
	さつま汁	鶏肉・厚揚げ・みそ		にんじん・小ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・こんにやく	油		2.0
ふりかけ		のり				ごま	塩・しょうゆ		

【5月の給食のめあて】
 ・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
 料理の方をおく

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

野菜のはたらき ※野菜料理で、より健康に!

野菜には、みなさんの体を健康にするために、欠かせない栄養がたくさんふくまれています。野菜を食べるとどんないいことがあるか見てみましょう。

かぜをひきにくくなる
 かぜや病気のウイルスから体を守ってくれるパワーがあります。

肌のじょうぶになる
 肌をスベスベにしたり、きれいでじょうぶな肌をつくれます。

目の働きをよくする
 色の濃い野菜には、目の働きをよくするパワーがあります。

いいうんちが出る
 おなかの掃除をする食物せんいが多く、いいうんちが出やすくなります。