

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
		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		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
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☆☆ お弁当を持てきましょう								
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	
	梅ちりし和え		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 くだもの	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・ごしょう 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・ごしょう・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・ごしょう	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・ごしょう・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	こんにゃく・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・こんにゃく	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・ごしょう・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・こんにゃく	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

せなか

背筋をのばし、
深くこしかける

体

料理の方を
おく

ひじ

机にひじを
つかない

足

そろえて床
につける

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。

肌がじょうぶになる
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。