5月分学校給食献立表

2024/5/1
山内東小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		（1群）たんぱく質	（2群）無機質	（3群）カロテン	（4群）ビタミンC	（5群）炭水化物	（6群）脂質		エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） カルシウム（mg）
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1・水	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			599
	カレーうどん	豚肉・天ぷら		人参・ネギ	玉ねぎ	うどん麺	油	チキンガラスープ・ルウ・ケチャップ・ソース・醤油・塩・こしょう	26.6
	みそ豆	大豆・みそ				砂糖・片栗粉		みりん・酒	204
	きゅうりとじゃこのサラダ		しらす干し	にんじん	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	ごま油	酢・醤油・塩	353
2・木	牛乳/ちらし寿司/手巻のり	錦糸卵・鶏肉	牛乳・のり	にんじん・絹さや	ごぼう・かんぴょう	米・砂糖	油	酢・醤油・酒・塩・みりん	588
	アーモンド和え			ほうれん草・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	20.5
	若竹汁 こどもの日メニュー	竹輪	ワカメ	豆苗	たけのこ・玉ねぎ・えのき			いりこ・削り節・醤油・酒・塩	12.9
	柏餅	小豆				砂糖・上新粉			317
***5/3(金)～6(月)はゴールデンウイークのため、学校はお休みです。休み中も「早ね、早起き、朝ごはん」を実践しましょう！**									
7・火	牛乳/ごはん		牛乳			米	ごま	塩	711
	鶏肉とナッツのソテー	鶏肉		人参	玉ねぎ・枝豆・生姜	じゃが芋・小麦粉・片栗粉・砂糖	油・カシューナッツ	醤油・酒・みりん・中華スープ	24.0
	ミックスフルーツ				みかん缶・黄桃缶・りんご缶・バナナ・パイン缶・アセロラ果汁・ぶどう果汁			バニラエッセンス	19.9
	切干大根のみそ汁	豆腐・みそ		人参・小ねぎ	切干大根・玉ねぎ・キャベツ・えのき			いりこ・酒	307
8・水	牛乳/食パン/りんごジャム		牛乳		りんご	食パン・砂糖			687
	手作りハンバーグ	牛肉・豚肉・卵	スキムミルク		玉ねぎ・にんにく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	バター	デミグラスソース・ケチャップ・ソース・塩・こしょう・ナツメグ	28.9
	おからのサラダ	シーチキン		人参	きゅうり・コーン・玉ねぎ	砂糖	マヨネーズ・コーンドレッシング	酢・塩・こしょう・青じそドレッシング	30.4
	コンソメスープ	ベーコン		人参・南瓜・パセリ	キャベツ・マッシュルーム・玉ねぎ・セロリ			醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	335
9・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			673
	あじみりん干し	あじ						醤油・みりん	28.8
	かわりなます	油揚げ・錦糸卵		人参	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま	醤油・酢・塩	17.5
	肉じゃが	豚肉・天ぷら		人参・グリンピース	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・生姜	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩	342
10・金	牛乳/ごはん		牛乳			米			596
	かに玉	卵・かにかま		小ねぎ	たけのこ・玉ねぎ・椎茸	砂糖・片栗粉	油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩	23.3
	チョレギサラダ		のり	水菜	レタス・きゅうり・枝豆・にんにく	砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油	16.3
	ワンタンスープ	豚肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・もやし・きくらげ	ワンタン		醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	322
13・月	牛乳/そぼろごはん	鶏肉・卵	牛乳	人参・さやいんげん	生姜	米・砂糖	油	醤油・酒・塩	623
	キャベツのメンチカツ	豚肉			キャベツ・玉ねぎ	小麦粉・パン粉・砂糖	油	塩・こしょう・コンソメ	23.0
	チンゲン菜のお浸し	油揚げ・削り節		チンゲン菜・人参	もやし	砂糖		醤油・みりん	21.0
	春雨汁	豆腐・かまぼこ		人参・小松菜	玉ねぎ・ごぼう・椎茸	春雨		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	335
14・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			627
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	醤油・みりん・塩	27.2
	五目きんぴら	豚肉	茎ワカメ	人参・さやいんげん	ごぼう・れんこん・こんにゃく	砂糖	ごま・ごま油	醤油・みりん・酒・塩	20.5
	かき玉汁	卵・豆腐・ちくわ		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	324
15・水	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			638
	ペンネグラタン	牛肉・豚肉	牛乳・シュレッドチーズ	人参	玉ねぎ・マッシュルーム	ペンネ・米粉	バター	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン	27.0
	コーンサラダ	ハム		チンゲン菜	コーン・きゅうり・レタス	砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしょう	26.3
	ポトフスープ	ウインナー		人参・スナップエンドウ・パセリ	キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋		醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	421
16・木	牛乳/ごはん		牛乳		りんご	米			697
	高野豆腐の甘酢がらめ	高野豆腐		人参	れんこん・枝豆・にんにく・生姜	さつま芋・小麦粉・片栗粉	油・ごま・アーモンド	醤油・酢・みりん・酒	22.9
	オレンジ				オレンジ				21.9
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	大根・ごぼう・こんにゃく・もやし・生姜	じゃが芋	油	いりこ・酒・塩	361
17・金	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			708
	ビーンズカレー	豚肉・大豆・レッドキドニー・ガルバンゾー	粉チーズ	人参・南瓜・グリンピース	玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご	黒糖	バター	デミグラスソース・ケチャップ・ルウ・カレー粉・ソース・酒・チキンガラスープ	21.0
	トッピングサラダ			人参	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	じゃが芋・砂糖	油	酢・醤油	23.4
	フルーツムース		スキムミルク・練乳		みかん缶		バター		345
20・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			640
	チンジャオロースー	豚肉		人参・パプリカ・ピーマン	玉ねぎ・たけのこ・にんにく	砂糖・片栗粉	ごま油・油	醤油・酒・こしょう・オイスターソース	26.4
	パイナップル				パイナップル				18.4
	坦々ビーフン	鶏肉・みそ・赤だしみそ・豆乳		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・白ネギ・もやし・椎茸・生姜・にんにく	クイッティオ	油・ごま油・ねりごま	醤油・みりん・酒・塩・チキンガラスープ・豆板醤	273
21・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			644
	ちくわの変わり揚げ	ちくわ	青のり・スキムミルク・粉チーズ			小麦粉	アーモンド・油	トマトジュース	26.8
	野菜のごま和え			ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ねりごま	醤油・みりん	20.8
	柳川風卵とじ	豚肉・卵		人参・絹さや	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・えのき	砂糖	油	いりこ・醤油・酒・みりん・塩	336

5月分学校給食献立表

2024/5/1
山内東小学校

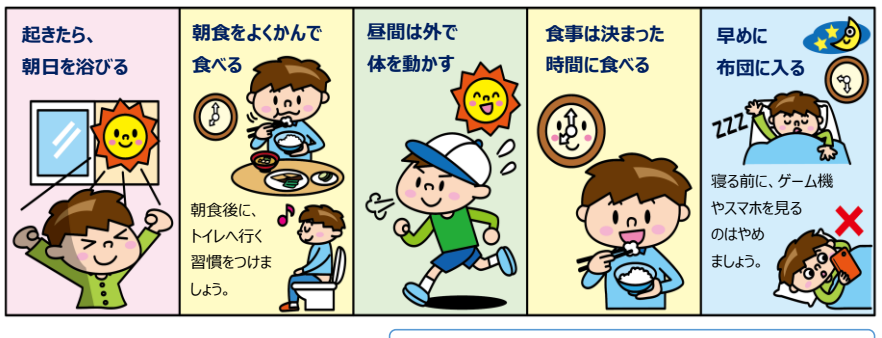
日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		（1群）たんぱく質	（2群）無機質	（3群）カロテン	（4群）ビタミンC	（5群）炭水化物	（6群）脂質		エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） カルシウム（mg）
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
22・水	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			620
	スパゲティミートソース	牛肉・豚肉	粉チーズ	人参・グリンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・こしょう	32.1
	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉	粉チーズ					酒・塩・こしょう	20.8
	甘夏サラダ			人参	甘夏缶・キャベツ・きゅうり	砂糖	油	すだちポン酢・塩・こしょう	377
23・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			600
	魚のレモン煮	赤魚			レモン汁	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	22.8
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油	15.8
	新じゃがのみそ汁	油揚げ・みそ		人参・小ねぎ	玉ねぎ・もやし	じゃが芋		いりこ・酒	308
24・金	牛乳/キムタクごはん	豚肉	牛乳	人参	白菜・たくあん・にんにく・生姜	米・砂糖	ごま油	醤油・酒・塩・唐辛子	618
	焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	片栗粉・小麦粉・砂糖	ごま油・ラード	醤油・塩・こしょう	24.3
	ナムル	油揚げ		人参・ねぎ	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	醤油・酢	22.5
	卵ともずくのスープ	卵・ベーコン	もずく	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	ごま油	醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	314
27・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			605
	焼肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	醤油・みりん・酒・塩・こしょう・焼肉のたれ	23.5
	カラフルポテト	ベーコン		人参・パセリ	コーン・枝豆	じゃが芋	バター	塩・こしょう	15.7
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・小松菜	玉ねぎ・ごぼう・えのき			いりこ・酒	303
28・火	牛乳/枝豆ごはん		牛乳	人参	枝豆・コーン	米・もち麦		酒・塩	598
	いわし甘露煮	いわし				砂糖・グラニュー糖・蜂蜜・片栗粉		醤油・みりん・塩	23.6
	新玉ねぎの酢みそ和え	ちくわ・油揚げ・みそ		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きゅうり	砂糖	ごま・ねりごま	酢・みりん・塩	16.6
	沢煮椀	豚肉		人参・ねぎ	大根・ごぼう・えのき	じゃが芋		だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩・こしょう	319
29・水	牛乳		牛乳			米			619
	きなこ揚げパン	きなこ				コッペパン・砂糖	油	塩	24.5
	コーンポタージュ	ベーコン	スキムミルク・牛乳・粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・ホワイトソース・塩・こしょう	25.0
	チキンサラダ	ささみ		人参・パプリカ・アスパラ	きゅうり・キャベツ・レタス	砂糖	かんきつドレッシング	塩・こしょう	362
30・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			575
	麻婆豆腐	豆腐・鶏肉・豚肉・赤だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	ごま油・油	醤油・酒・中華スープ・豆板醤	23.4
	ビーフン入りソテー	豚肉		人参・ピーマン	キャベツ・玉ねぎ・きくらげ		油	オイスターソース・醤油・酒・塩・こしょう・みりん	15.8
	メロン				メロン				283
31・金	牛乳/ごはん		牛乳			米			604
	いかとごぼうのかみかみ和え	いか・大豆・みそ			ごぼう	片栗粉・砂糖	油・ごま	醤油・酒・みりん	22.5
	きゅうりの即席漬け		昆布		きゅうり・生姜	砂糖		醤油・塩	177
	豆腐のふわふわ汁	豆腐・卵・かまぼこ		人参・ねぎ	玉ねぎ・椎茸			いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	301

生活リズムを見直そう

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって１か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



★おうちのひとと　いっしょに　よみましょう！

【５月の給食のめあて】～行儀よく食べよう～

しょっきのもちかた

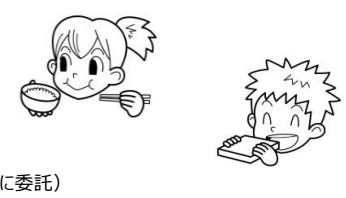
しょっきは、きちんと もちましょう

しょっきを きちんと もつことも、しょくじの マナーの ひとつです。ただしい もちかたを みにつけ、じょうずに たべましょう。

しる物の、飲み方

しるを飲むときは、おわんを手に持ち、口まで運びましょう

おわんを口まで運び、口をつけて飲む

今年度の山内東小学校の学校給食について

給食回数：１９０回
（行事や学年により回数が違うことがあります）
食　数：約２１０食
給 食 費：５７,２００円　（年間費）
一食単価：３０１円
給食形態：完全給食（主食+おかず+牛乳）（パンは三幸パンに委託）
給食室職員：調理員5～6名（（株）日米クック（福岡県）に調理、洗浄、配送業務を委託）