

5月分学校給食献立表

R7.5.1
 武蔵市立東川登小学校

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・豆制品	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 ・ 木	ごはん					こめ			601 24.2 17.5 2.9
	牛乳		牛乳						
	凍り豆腐のたまごとし	たまご・凍り豆腐		にんじん・こまつな	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ	
	高菜漬けの油炒め		ちりめんじゃこ	高菜漬け			油・ごま		
	のっぺい汁	鶏肉・厚揚げ (かつお節)	(昆布)	にんじん	だいこん・ごぼう 干しいたけ	さといも・こんにやく でんぶん		しょうゆ・みりん・塩	
2 ・ 金	ごはん					こめ			704 25.7 20.4 2.2
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのユースリンチー風	厚揚げ			根深ねぎ	砂糖・でんぶん	ごま油	しょうゆ・酢	
	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	ごま油	酢・しょうゆ	
	中華スープ	豚肉		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ	はるさめ		しょうゆ・塩・こしょう 中華スープの素	
	こどもの日デザート	豆乳クリーム			りんご果汁・レモン果汁	砂糖			
5 月	☆★こどもの日★☆								
6 火	☆★振替休日★☆								
7 ・ 水	ごはん					こめ			654 21.5 17.1 2.1
	牛乳		牛乳						
	スコップコロケ	豚肉・おから		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			ソース・ケチャップ・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		
8 ・ 木	小松菜とじゃこの混ぜごはん		ちりめんじゃこ	こまつな		こめ	ごま・油	塩	670 23.6 22.4 2.1
	牛乳		牛乳						
	タイピーエン	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	しょうゆ・塩・こしょう 酒・中華スープの素	
	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		
9 ・ 金	ごはん					こめ			616 27.0 19.1 1.8
	牛乳		牛乳						
	魚の黄金焼き	赤魚		にんじん			マヨネーズ		
	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	ごぼう・たけのこ えのきだけ・干しいたけ			しょうゆ・酒・塩	
12 ・ 月	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			665 20.2 17.6 2.3
	チキンカレー (カレー)	鶏肉	スキムミルク 粉チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ ソース・しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
	切り干し大根とひじきのサラダ	かにかま	干しひじき		切り干し大根・きゅうり	砂糖	ごま	酢・しょうゆ・塩	
13 ・ 火	ごはん					こめ			655 26.3 18.0 1.5
	牛乳		牛乳						
	いわしの生姜煮	いわし				砂糖		しょうゆ	
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ・きゅうり				
	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	じゃがいも こんにやく・砂糖	油	みりん	
14 ・ 水	天津飯 (ごはん)					こめ			648 24.0 19.8 2.0
	天津飯 (具)	たまご・豚肉		にんじん	たまねぎ・きくらげ しょうが	砂糖・でんぶん	油・ごま油	しょうゆ・酒・酢 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	砂糖	ごま	酢・しょうゆ	
15 ・ 木	小型ミルクパン					ミルクパン			689 27.4 23.0 2.0
	牛乳		牛乳						
	ほうれん草とベーコンの スープパヴェティ	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	コンソメ・しょうゆ	
	青のりポトビーンズ	大豆	いりこ・青のり			じゃがいも・でんぶん	油	塩	
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖・加工でんぶん			
16 ・ 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 しょうが・にんにく・りんご	砂糖	ごま油・ごま	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)	(煮干し)	にんじん・小ねぎ	たまねぎ				
19 ・ 月	少なめごはん/しそふりかけ			赤しそ		こめ		塩	605 21.0 12.7 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・でんぶん 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	

5月分学校給食献立表

R7.5.1
 武雄市立東川登小学校

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		
20 ・ 火	ごはん	武雄食の日:チンゲンサイ							661
	牛乳		牛乳				こめ		25.8
	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 ホールコン	パン粉	油		20.8
	磯香和え		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		しょうゆ・みりん	1.8
	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				
21 ・ 水	ごはん						こめ		665
	牛乳		牛乳						22.1
	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		キャベツ		マヨネーズ	お好み焼きソース	23.9
	ごぼうと豆のサラダ	大豆		にんじん	ごぼう・きゅうり		ドレッシング・ごま	しょうゆ	2.2
	わかめスープ		干しわかめ	にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ		ごま油	中華スープの素 しょうゆ・塩・こしょう	
22 ・ 木	コッパン						コッパン		612
	牛乳		牛乳						28.8
	チリコンカン	豚肉・大豆		トマト	たまねぎ	砂糖	油	塩・こしょう・ソース ケチャップ・チリソース	22.6
	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	3.2
	ラビオリスープ	鶏肉・豚肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	小麦粉・パン粉	ラード	コンソメ・塩・こしょう	
23 ・ 金	ごはん						こめ		678
	牛乳		牛乳						23.0
	韓国風肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・白菜キムチ	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん・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・でんぷん 砂糖	ごま油	塩・しょうゆ・酢 酒・ラー油	2.5
	ナムル				きゅうり・もやし・切干大根		ごま・ごま油	しょうゆ・塩	
26 ・ 月	ごはん						こめ		635
	牛乳		牛乳						24.4
	豆腐のカレー炒め	豆腐・豚肉 豚レバー		にんじん	たまねぎ・にんにく しょうが・エリンギ	砂糖・米粉	油・バター	しょうゆ・トウバンジャン カレー粉・塩・酒	19.5
	青菜ののりサラダ	かにかま	のり	こまつな	キャベツ・えのきだけ	砂糖	ごま・油	しょうゆ・酢・塩	1.6
	メロン				メロン				
27 ・ 火	ごはん						こめ		627
	牛乳		牛乳						24.8
	魚のレモンじょうゆかけ	赤魚			レモン汁	でんぷん・米粉 砂糖	油	塩・酒・しょうゆ みりん	17.1
	にらともやしの炒め物	ウインナー		にら	もやし		油	塩・こしょう	2.0
	新じゃがのみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ(煮干し)	小ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
28 ・ 水	ごはん						こめ		615
	牛乳		牛乳						24.7
	野菜の肉あんかけ	豚肉・大豆		ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・トウバンジャン オイスターソース	17.0
	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		塩・こしょう・しょうゆ	1.9
	ごはん						こめ		666
29 ・ 木	牛乳		牛乳						24.6
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉・米粉	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	砂糖・こんにゃく	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	だいごん・ごぼう 干しいたけ	さつまいも こんにゃく	油・ごま		
30 ・ 金	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 でんぷん	油・ごま油	塩・しょうゆ・こしょう 中華スープの素	670
	牛乳		牛乳						26.0
	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・ごま油	しょうゆ	21.6
	お茶蒸しパン	甘納豆	牛乳			蒸しパンミックス		粉末茶	2.3

【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
むく

足
そろえて床
につける

せなか
背筋をのびし、
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。

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