

令和4年度  5月 給食こんだて表

こんげつのきゅうしょくもくひょう  
きせつのたべものをさがしてみよう

託麻北小学校

日	曜	献立名	あか		みどり		きいろ		栄養価 (k cal)	たんぱく質 (g)	 きょうのひとつ 給食室より
			おもに血や肉やほねになる		おもに体のちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる				
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
			魚・肉・卵・豆・豆制品	牛乳・小魚海そう	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類さとう	油脂			
2	月	コッパン ぎゅうにゅう こめこのクリームスープ コールスロー まっちゃんず	とりにく	チーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも でんぷん・こめこ さとう	バター あぶら	581	24.6	きょうはりっしゅんからか そえて88にちです。きょう とれた新茶をのむとけんこう にすこせるといわれています なつも ちかつく はちじゅうはちや〜♪
<b>3日(火):けんぼう記念日</b>  <b>4日(水):みどりの日</b>  <b>5日(木):こどもの日</b> 											
6	金	むぎこはん ぎゅうにゅう あじふらい サラダたまねぎとしらすのあえもの かしわじる	とりにく とうふ あじ	しらすほし ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たいこん ごぼう・しょうが しいたけ たまねぎ・きゅうり	こめ・むぎ じゃがいも ばんこ さとう こんにゃく	こま こまあぶら あぶら	621	23.3	味の旅 あしきた・みなまた地区 かしわじるはあしきた・みなま たたくでむかしからたべられてい るりょうりです。「かしわ」はと りにくのことです。
9	月	しょくパン ぎゅうにゅう こもくうどん ごぼうサラダ りんごジャム	とりにく あぶらあげ かつおぶし(だし) ハム かまぼこ	わかめ ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう たまねぎ しいたけ	パン うどん じゃがいも りんごジャム	あぶら こまあぶら こま	629	24.2	「ごもく」ということばに は、「たくさんの」「いろい ろなものまがざった」などの いみがあります。
10	火	ぶちまるむぎこはん ぎゅうにゅう さばのごまみそに きりほしだいこんのすのもの かきたまじる	たまご かつおぶし(だし) さば みそ	しらすほし ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	きゅうり・たまねぎ キャベツ しょうが きりほしだいこん えのきたけ	こめ・むぎ でんぷん さとう じゃがいも	こま	680	26.6	さばなどのあおざかなに は、あたまのはたらきをよく するえいようがふくまれてい ます。
11	水	こはん ぎゅうにゅう しょにくじゃが きゅうりのうめマヨあえ ひじきふりかけ	ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ ハム いとかつお	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いんげん ばいにく・にんにく もやし きゅうり	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	こま こまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	630	22.1	きょうのふりかけはきゅう しょくしつでつくりしたも のです。ひじきにはけつえき をつくるつがふくまれてい ます。
12	木	チリコンカン ぎゅうにゅう やさいのスーパ フルーツしらたま	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しめじ パイン おうとう	パン・さとう しらたまもち じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	613	24.6	チリコンカンはアメリカや メキシコでよくたべられてい るりょうりです。きゅうしょ くではだいすをしようしてい ます。
13	金	ピースそぼろどん ぎゅうにゅう もやしのごますあえ たまねぎのみそしる	とりにく だいす あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう いりこ(だし)	にんじん ねぎ	グリーンピース ごぼう・しょうが もやし・キャベツ たまねぎ きゅうり	こめ・むぎ さとう	あぶら こま	609	25.2	きょうのグリーンピースは1 ねんせいがかさやむきをして くれます。1ねんせいのみなさ かん、ありがとうございます♪
16	月	こめこパン ぎゅうにゅう アスパラ入りクリームパンネ あまなつサラダ	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ・しめじ あまなつみかん	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら バター	615	26.1	アスパラガスには、けつえきの ながれをよくしたり、つかれを とったりするなどのはたらきあ るえいようがほうふにふくま れています。
17	火	ぶちまるむぎこはん ぎゅうにゅう こいわしフライ かいそうめんのすのもの ぶたじる	ぶたにく とうふ いわし みそ	かいそうめん ぎゅうにゅう わかめ いりこ(だし)	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり ごぼう・コーン キャベツ しょうが	こめ・むぎ じゃがいも パンこ さとう こんにゃく	あぶら こま	618	21.9	かいそうめんは、かいそうのぬ めりせいふんからできた、とう めいのめんです。しゃきしゃき としたこたえがあります。
18	水	こはん ぎゅうにゅう カレーどうふ ひーまんのじゃこあえ パイン	ぶたにく とうふ	しらすほし ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ・しょうが にんにく もやし パイン	こめ さとう	こまあぶら こま あぶら	668	25.6	ひびまるでん きょうのピーマンは「エース ピーマン」というしゅるいで、託 麻北小学校のちかくでせいさん されていますよ♪
19	木	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんこスープ びんずさらだ	きなこ ツナ・だいす ミートボール いんげんまめ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	きゃべつ たまねぎ もやし・しいたけ きゅうり	パン・さとう	あぶら	575	22.5	きょうはみんながだいすき なあげパンです。きゅうしょ くしつでコッパンをあけて、 きなことさとうをまぶして います。
20	金	むぎこはん ぎゅうにゅう いわしのうめに たまねぎのごまあえ しらたまじる	とりにく かつおぶし(だし) いわし	こんぶ(だし) ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たいこん たまねぎ うめほし きゅうり えのきたけ	こめ・むぎ さとう しらたまもち	こま	623	24.4	きょうのいわしはほねごと たべることができます。ほね やはをしょうぶにするカルシ ウムがほうふです。
23	月	ミルクパン ぎゅうにゅう ししゃもフライ コーンサラダ トマトとたまこのスープ	ベーコン たまご ししゃも	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも パンこ さとう でんぷん	あぶら	607	23.6	ししゃもはあたまからしっ ぽまでたべることができま す。はやほねをつよくするカ ルシウムがほうふです。
24	火	ピピンパ ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたにく とうふ かつおぶし(だし) かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	しいたけ・しょうが もやし たまねぎ きゅうり にんにく	こめ・むぎ さとう	こま あぶら こまあぶら	559	20.7	ピピンパはかんこくのりよ うりです。こはんのうえに、 やさいとおにくをのせてス ープでまぜてたべましょ う。
25	水	むぎこはん ぎゅうにゅう さかなのたまねぎソース キャベツとチキンの和え物 とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ ホキ チキンフレーク みそ	いりこ(だし) ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たいこん えのきたけ たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ でんぷん さとう	こま こまあぶら あぶら	617	27.3	きょうのさかなには、たまねぎ をつかったさっぱりした味のソ ースがかかっています。たまねぎ にはけつえきをサラサラにするは たらきがありますよ。
26	木	コッパン(カット) ぎゅうにゅう ソースやきそば もやしとナッツのサラダ ミニみかんゼリー	ぶたにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ピーマン	もやし たまねぎ キャベツ	パン さとう スパゲッティ みかんゼリー	アーモンド あぶら	598	25.0	にほんじんは、はしをつかって しょくじをします。ただしくは しをもつと、たべものをつま る、はこぶ、まぜるなどのつか いかたができます。
27	金	チキンカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	りんごピューレ たまねぎ キャベツ・きゅうり にんにく しょうが	こめ・むぎ じゃがいも さとう	あぶら こま こまあぶら	625	20.8	わかめはむかしからにほん でたべられていたかいそうで す。ミネラルがたっぷりは いっています。
30	月	まるパン ぎゅうにゅう レバーとポテトのナッツあえ はるさめスープ ヨーグルト	かまぼこ かつおぶし(だし) とりレバー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	パン じゃがいも でんぷん はるさめ さとう	あぶら カシューナッツ	596	23.0	レバーには、けつえきをつ くるつがふくまれて います。ひんけつをよぼうし ましょう。
31	火	こはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのソースいため トマトのあえもの じゃがいものみそしる	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ(だし)	にんじん ねぎ ピーマン トマト	キャベツ きゅうり きりほしだいこん たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも さとう	こま あぶら	596	20.3	トマトにはビタミンAやビ タミンC、リコピンというえ いようがほうふで、かせのよほ うにこうかてきです。

※ 都合により、献立が変更する場合があります。