# 5 ５がつのこんだてひょう

大江小学校

| 日 | 曜 | こんだてめい | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | （き）おもにエネルギーのもとになる | | （あか）おもに体をつくるもとになる | | （みどり）おもに体の調子を整えるもとになる | | 小学校（中） |
| | | | おもに炭水化物 | おもに脂質 | 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 | エネルギー（kcal） |
| | | | 穀類・いも類・さとう | 油脂 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | たんぱく質（g） |
| 1 | もく | ごはん | こめ | | | | | | 587 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | にくじゃが | じゃがいも・こんにゃく・さとう | あぶら | ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ | | にんじん | たまねぎ・しいたけ | |
| | | わかめのすのもの | さとう | | | わかめ | にんじん | キャベツ・きゅうり | 22.9 |
| | | おちゃふりかけ | | ごま | かつおぶし | しらすぼし | | | |
| 2 | きん | コッペパン | パン | | | | | | 566 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | アスパラいりクリームペンネ | マカロニ | | いんげんまめ・ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん・アスパラガス | たまねぎ・しめじ | |
| | | あまなつサラダ | さとう | あぶら | | | | キャベツ・あまなつみかん・きゅうり | 21.3 |
| | | | | | | | | | |
| 7 | すい | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | | 576 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | いわしのうめに | | | いわし | | | うめぼし | |
| | | きゅうりとチキンのあえもの | | ごま・ごまあぶら | とりにく | | にんじん | もやし・きゅうり | 24.0 |
| | | すいとんじる | すいとんめん・じゃがいも | | あぶらあげ | いりこ（だし） | にんじん・ねぎ | だいこん・しいたけ | |
| 8 | もく | ピースそぼろどん | こめ・さとう | あぶら | とりにく・だいず | | にんじん | グリンピース・ごぼう・しょうが | 572 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | じゃこあえ | さとう | あぶら | | しらすぼし | | キャベツ・きゅうり | |
| | | ぶたじる | じゃがいも・こんにゃく | あぶら | とうふ・ぶたにく・みそ | いりこ（だし） | にんじん・ねぎ | だいこん・しょうが | 24.7 |
| | | | | | | | | | |
| 9 | きん | セルフバーガー | パン・さとう | あぶら | ハンバーグ | | | | 613 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | コーンサラダ | さとう | あぶら | | | にんじん | キャベツ・コーン・きゅうり | |
| | | ピーマンとたまごのスープ | でんぷん | | たまご・とうふ・ベーコン | | ピーマン・にんじん | たまねぎ | 26.3 |
| | | | | | | | | | |
| 12 | げつ | ぷちまるむぎごはん | こめ・むぎ | | | | | | 596 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | カレーマーボーどうふ | さとう | ごまあぶら・あぶら | とうふ・ぶたにく・だいず・みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく | |
| | | きりぼしだいこんのナムル | さとう | ごま・ごまあぶら | | | にんじん | もやし・きゅうり・きりぼしだいこん | 24.9 |
| | | | | | | | | | |
| 13 | か | しょくパン | パン | | | | | | 584 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | ししゃもフライ | パンこ | あぶら | | ししゃも | | | |
| | | キャベツのクリームスープ | じゃがいも | | ベーコン・いんげんまめ | チーズ・ぎゅうにゅう | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ・キャベツ・しめじ | 24.8 |
| | | ココアビーンズ | さとう・でんぷん | | だいず | | | | |
| 14 | すい | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | | 566 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | ぶたにくのしょうがやき | | あぶら | ぶたにく | | ピーマン | しょうが・キャベツ・もやし | |
| | | たまねぎのあえもの | さとう | ごま | とりにく | | にんじん | たまねぎ・きゅうり | 24.3 |
| | | とうふのみそしる | | | とうふ・あぶらあげ・みそ | いりこ（だし） | にんじん・ねぎ | たまねぎ・えのきたけ | |
| 15 | もく | ごはん | こめ | | | | | | 616 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | さばのソースに | さとう | | さば | | | しょうが | |
| | | ごまずあえ | さとう | ごま | | | にんじん | もやし・キャベツ・きゅうり | 22.8 |
| | | はるさめじる | はるさめ | | かまぼこ・かつおぶし（だし） | こんぶ（だし） | チンゲンサイ・にんじん | たまねぎ・しいたけ | |
| 16 | きん | ミルクパン | パン | | | | | | 562 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | じゃがいものトマトに | マカロニ・じゃがいも・さとう | あぶら | ぶたにく | | トマト・にんじん | たまねぎ・にんにく | |
| | | ごまマヨサラダ | | ノンエッグマヨネーズ・ごま | | | にんじん | キャベツ・きゅうり | 22.6 |
| | | | | | | | | | |
| 19 | げつ | ぷちまるむぎごはん | こめ・むぎ | | | | | | 603 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | ポークカレー | じゃがいも | あぶら | ぶたにく | チーズ・ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご | |
| | | かいそうサラダ | さとう | あぶら・ごま・ごまあぶら | | しらすぼし・わかめ | にんじん | キャベツ・きゅうり | 20.4 |
| | | | | | | | | | |
| 20 | か | しょくパン | パン | | | | | | 568 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | ソースやきそば | スパゲッティ | あぶら | ぶたにく・かまぼこ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・キャベツ・もやし | |
| | | ごぼうサラダ | | ノンエッグマヨネーズ | ハム | | にんじん | ごぼう・きゅうり | 23.5 |
| | | マーシャルビンズ | | マーシャルビンズ | | | | | |
| 21 | すい | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | | 589 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | さかなのたまねぎソース | でんぷん・さとう | あぶら | たら | | | たまねぎ・にんにく | |
| | | きゅうりのちゅうかあえ | はるさめ・さとう | ごま・ごまあぶら | とりにく | | にんじん | きゅうり | 23.4 |
| | | かきたまじる | じゃがいも・でんぷん | | たまご・かまぼこ・かつおぶし（だし） | こんぶ（だし） | にんじん・ねぎ | たまねぎ・えのきたけ | |
| 22 | もく | ビビンバ | こめ・さとう | ごま・あぶら・ごまあぶら | ぶたにく | | ねぎ・にら・にんじん | しいたけ・しょうが・にんにく・もやし | 557 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | わかめスープ | | ごまあぶら | とうふ・かまぼこ・かつおぶし（だし） | わかめ | にんじん・ねぎ | たまねぎ | |
| | | | | | | | | | 22.0 |
| | | | | | | | | | |
| 23 | きん | きなこあげパン | パン・さとう | あぶら | きなこ | | | | 561 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | にくだんごスープ | | | ミートボール | | にんじん・ねぎ | もやし・たまねぎ・しいたけ | |
| | | ビーンズサラダ | さとう | あぶら | だいず　いんげんまめ・ハム | | | キャベツ | 24.2 |
| | | | | | | | | | |

2年生がさやむきをします！

ひごまるデー「きゅうり」

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

今月の給食には、今が旬の食べ物がたくさん登場します。給食を食べながらさがしてみましょう。

## 21日(水) ひごまるデー

～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

今月は「きゅうり」をしょうかいします。

城南・富合・植木地区でとれます

熊本市の地図

## 29日(木) 100年フード味めぐり

### ラフテー

沖縄県

沖縄県には豚肉を使った料理が多くあり、余すことなく食べられています。その中のラフテーは、豚の三枚肉（バラ肉）を黒糖、しょうゆ、泡盛でやわらかくなるまで煮た料理です。

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | げつ | ぷちまるむぎごはん | こめ・むぎ | | | | | | 556 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | ごもくうどん | うどん | | あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし（だし） | わかめ・こんぶ（だし） | にんじん・ねぎ | たまねぎ・しいたけ | |
| | | ツナあえ | | ノンエッグマヨネーズ・ごま | ツナ | | にんじん | キャベツ・きゅうり | 19.7 |
| | | ふりかけ | | | | | | | |
| 27 | か | コッペパン | パン | | | | | | 560 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | チリコンカン | さとう | あぶら | だいず・ぶたにく | | にんじん | たまねぎ・にんにく | |
| | | やさいのスープに | じゃがいも | | ウィンナー | | にんじん | キャベツ・たまねぎ・しめじ | 24.4 |
| | | すいかいりフルーツミックス | カクテルゼリー | | | | | おうとう・パイン・すいか | |
| 28 | すい | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | | 588 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | あじフライ | ぱんこ | あぶら | あじ | | | | |
| | | ゆかりあえ | | | | | にんじん・ゆかり | もやし・きゅうり | 22.5 |
| | | じゃがいものみそしる | じゃがいも | | とうふ・あぶらあげ・みそ | いりこ（だし） | にんじん・ねぎ | | |
| 29 | もく | ごはん | こめ | | | | | | 558 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | ラフテー | こんにゃく・こくとう | | ぶたにく | | | だいこん・しょうが | |
| | | にんじんシリシリ | | ごま・あぶら | たまご・ツナ | | にんじん | | 23.1 |
| | | もずくスープ | | ごまあぶら | とうふ・かまぼこ | もずく | チンゲンサイ・にんじん | たまねぎ・えのきたけ | |
| 30 | きん | ミルクパン | パン | | | | | | 571 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | レバーとさかなのナッツあえ | でんぷん・さとう | あぶら・カシューナッツ | とりレバー・たら | | ピーマン | たまねぎ | |
| | | せんぎりやさいのスープ | じゃがいも | あぶら | ぶたにく | | にんじん・チンゲンサイ | キャベツ・たまねぎ | 25.9 |
| | | ヨーグルト | | | | ヨーグルト | | | |

5月学校給食栄養量（20回平均）

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄分 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB１ | ビタミンB２ | ビタミンC | 食物繊維 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g |
| 小学校（中） | 577 | 23.4 | 18.0 | 874 | 342 | 92 | 2.3 | 2.8 | 299 | 0.28 | 0.46 | 13 | 6.1 |
| | | | 28.1% | (2.2) | | | | | | | | | |

（　）は食塩相当量

※　都合により、献立が変更する場合があります。

※　食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。