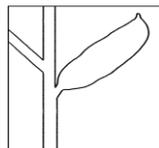


5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分爽風学園
市川市立稲越小学校

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	ごぼろ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	ごぼろ							
		しゆしやくおかず(主菜)	おかず(副菜)																				
1	水	パニラトースト	パニラトースト	パニラトースト	パニラトースト	パニラトースト	618 kcal	27.3 g	32.2 g	2.3 g	人気の手作りソーセージ☆ ホイルクミンを 釜で蒸します。	17	金	やきたてクロワッサン	やきたてクロワッサン	やきたてクロワッサン	やきたてクロワッサン	やきたてクロワッサン	590 kcal	20.9 g	29.4 g	1.8 g	うまく発酵できるかな? 焼きたてはサクサクでおいしいです☆
		てづくりソーセージ	てづくりソーセージ	てづくりソーセージ	てづくりソーセージ	てづくりソーセージ	607 kcal	20.0 g	17.0 g	2.6 g	「こどもの日」の献立♪ さといものからあげも人気メニューです。			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	614 kcal	21.3 g	18.7 g	1.8 g
2	木	ちらしずし	ちらしずし	ちらしずし	ちらしずし	ちらしずし	607 kcal	20.0 g	17.0 g	2.6 g	「こどもの日」の献立♪ さといものからあげも人気メニューです。	20	月	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	614 kcal	21.3 g	18.7 g	1.8 g	大豆の入ったチリコンカンがカレー粉で食べやすくします♪
		さといものからあげ	さといものからあげ	さといものからあげ	さといものからあげ	さといものからあげ	576 kcal	33.6 g	18.3 g	1.9 g	マヨネーズ焼きだど魚もよく食べてくれます☆ ご家庭でもお試しください。			チリコンカン	チリコンカン	チリコンカン	チリコンカン	チリコンカン	チリコンカン	562 kcal	24.7 g	17.7 g	2.9 g
7	火	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	576 kcal	33.6 g	18.3 g	1.9 g	マヨネーズ焼きだど魚もよく食べてくれます☆ ご家庭でもお試しください。	21	火	しっぽうどん	しっぽうどん	しっぽうどん	しっぽうどん	しっぽうどん	562 kcal	24.7 g	17.7 g	2.9 g	絵本「おばけのてんぷら」より大きなかぼちゃをスライス☆ どんは関西風。
		たらのうめマヨネーズやき	たらのうめマヨネーズやき	たらのうめマヨネーズやき	たらのうめマヨネーズやき	たらのうめマヨネーズやき	638 kcal	20.1 g	26.8 g	1.7 g	サラダにはうす切りして揚げたゴボウとレンコンをのせます♪			おぼけのてんぷら(ちくわ・かぼちゃ)	おぼけのてんぷら(ちくわ・かぼちゃ)	おぼけのてんぷら(ちくわ・かぼちゃ)	おぼけのてんぷら(ちくわ・かぼちゃ)	おぼけのてんぷら(ちくわ・かぼちゃ)	おぼけのてんぷら(ちくわ・かぼちゃ)	576 kcal	20.6 g	18.0 g	2.8 g
8	水	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	638 kcal	20.1 g	26.8 g	1.7 g	サラダにはうす切りして揚げたゴボウとレンコンをのせます♪	22	水	オムライスかあちゃん	オムライスかあちゃん	オムライスかあちゃん	オムライスかあちゃん	オムライスかあちゃん	576 kcal	20.6 g	18.0 g	2.8 g	「オムライスかあちゃん」より日高村オムライス街道の優秀作品です♪
		ジャージャーめん	ジャージャーめん	ジャージャーめん	ジャージャーめん	ジャージャーめん	603 kcal	26.8 g	21.9 g	2.8 g	みかんケーキは試作をかきたたしレシピ外はさくく、中ふわふわにします。			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	583 kcal	28.8 g	17.7 g	2.2 g
9	木	ちゅうかきゅうり	ちゅうかきゅうり	ちゅうかきゅうり	ちゅうかきゅうり	ちゅうかきゅうり	603 kcal	26.8 g	21.9 g	2.8 g	みかんケーキは試作をかきたたしレシピ外はさくく、中ふわふわにします。	23	木	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	583 kcal	28.8 g	17.7 g	2.2 g	「なっとうかあちゃん」より大豆のことがよくわかる楽しい絵本です☆
		わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	605 kcal	29.6 g	19.1 g	2.4 g	絵本「ぶらぶらばあさん」よりプアろうとごぼろの旅☆			さばのみそ	さばのみそ	さばのみそ	さばのみそ	さばのみそ	さばのみそ	582 kcal	20.6 g	12.8 g	2.4 g
10	金	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	605 kcal	29.6 g	19.1 g	2.4 g	絵本「ぶらぶらばあさん」よりプアろうとごぼろの旅☆	24	金	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	582 kcal	20.6 g	12.8 g	2.4 g	運動会のおうえんメニュー!! みんな力を出せますように。
		ひどくちゼリー(ぶどう)	ひどくちゼリー(ぶどう)	ひどくちゼリー(ぶどう)	ひどくちゼリー(ぶどう)	ひどくちゼリー(ぶどう)	629 kcal	27.7 g	20.6 g	2.2 g	ブルコギはりんごのすりおろしを多めに入れるとおいしい♪			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	577 kcal	25.7 g	15.5 g	1.8 g
13	月	ブルコギふうやきにく	ブルコギふうやきにく	ブルコギふうやきにく	ブルコギふうやきにく	ブルコギふうやきにく	629 kcal	27.7 g	20.6 g	2.2 g	ブルコギはりんごのすりおろしを多めに入れるとおいしい♪	28	火	さんしょくそぼろごはん	さんしょくそぼろごはん	さんしょくそぼろごはん	さんしょくそぼろごはん	さんしょくそぼろごはん	577 kcal	25.7 g	15.5 g	1.8 g	そぼろのひき肉にかくし味のコチュジャンごぼろが進む!!
		はるさめスープ	はるさめスープ	はるさめスープ	はるさめスープ	はるさめスープ	636 kcal	24.8 g	19.3 g	2.6 g	絵本「はれときどきぶた」よりえんぴつ先のケチャップ→赤えんぴつ!?			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	602 kcal	21.7 g	19.4 g	1.8 g
14	火	えんぴつのでんぷら	えんぴつのでんぷら	えんぴつのでんぷら	えんぴつのでんぷら	えんぴつのでんぷら	636 kcal	24.8 g	19.3 g	2.6 g	絵本「はれときどきぶた」よりえんぴつ先のケチャップ→赤えんぴつ!?	29	水	ロコモコ	ロコモコ	ロコモコ	ロコモコ	ロコモコ	602 kcal	21.7 g	19.4 g	1.8 g	ロコモコのソースはオリジナルレシピ☆ハンバーグは網とうふを入れます。
		いそあえ	いそあえ	いそあえ	いそあえ	いそあえ	663 kcal	24.9 g	20.8 g	2.2 g	チキンはオープンで焼いて、出た肉汁はカレーにを加えます♪			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	610 kcal	19.8 g	31.9 g	2.1 g
15	水	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	663 kcal	24.9 g	20.8 g	2.2 g	チキンはオープンで焼いて、出た肉汁はカレーにを加えます♪	30	木	2しょくあげパン(きなこ・ココア)	2しょくあげパン(きなこ・ココア)	2しょくあげパン(きなこ・ココア)	2しょくあげパン(きなこ・ココア)	2しょくあげパン(きなこ・ココア)	610 kcal	19.8 g	31.9 g	2.1 g	1年生ははじめてのあげパン♪ さて、どっちの味が好きかな?
		わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	633 kcal	31.2 g	20.2 g	3.1 g	ひじきのマリネは人気! 玉ねぎのすりおろしがポイントです。			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	585 kcal	28.6 g	22.7 g	1.6 g
16	木	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	633 kcal	31.2 g	20.2 g	3.1 g	ひじきのマリネは人気! 玉ねぎのすりおろしがポイントです。	31	金	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	585 kcal	28.6 g	22.7 g	1.6 g	「もみじ焼き」はマヨネーズにすりおろしたにんじんを入れた人気メニュー♪
		ホキのたつたあげ	ホキのたつたあげ	ホキのたつたあげ	ホキのたつたあげ	ホキのたつたあげ	604 kcal	24.9 g	21.0 g	2.2 g	栄養価の月平均値												

4月より、稲越小学校のホームページに給食の写真と内容の紹介を掲載しています。メニューにある「毎日のおいしい給食」というコーナーをクリックしてみてください。また献立表と食育だよりもありますので、ぜひご覧ください☆



教えて
名前の由来



そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」と書いて、そらまめと読むこともあるそうですよ。

昨年はじめて挑戦した「手作りクロワッサン」は、給食室で成型して発酵させたあと、オープンで焼いています。温度管理が大変ではありますが、調理員さんとともに再びがんばりたいと思います。お子さまに感想を聞いてみてください♪



栄養価の月平均値	
エネルギー	604 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	21.0 g
食塩相当量	2.2 g