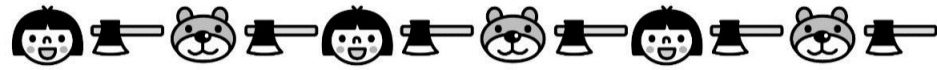


# 5月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立柏井小学校

栄養価の月平均値 エネルギー649kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.1g 塩分 2.5g



栄養価の基準値(中学年) エネルギー650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2g

※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価	日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価	日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価	
7	火	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきのマリネ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とり ぶた チーズ ヨーグルト しるはなまめ ひじき ツナ	こめ バター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご とうもろこし きゅうり みかん パイン おうとう	エネルギー 684 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g	16	木	ごはん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうかどん 中華丼 こまつな 小松菜ぎょうざ はるさめ 春雨サラダ トマト	ぎゅうにゅう ぶた えび うずらたまご ひじき とり はるさめ さとう ごまあぶら	こめ あぶら ぎょうざのかわ にんじん たけのこ かたくりこ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ さやえんどう キャベツ こまつな なら きゅうり トマト	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.2 g	28	火	にこ 煮込みうどん ぎゅうにゅう 牛乳 いかめし ごま和え とうにゅう まつちや 豆乳 抹茶ゼリー	ぶた あぶらあげ ぎゅうにゅう いか あずき	うどん さといも もちこめ さとう ごま とうにゅう あずき	にんじん ねぎ しいたけ こまつな だいこん しょうが ほうれんそう キャベツ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.7 g	
8	水	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししやもの抹茶天ぷら ごま酢和え しんじゃがそばろに トマト	わかめ しらす ぎゅうにゅう ししやもぶた なまあげ	こめ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも しらたき	キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ さやいんげん トマト	エネルギー 639 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.2 g	17	金	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ かいそう 海藻きんぴらサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ぶた ひじき わかめ くきわかめ ベーコン こむぎこ	パン パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ とうもろこし ごぼう セロリー にんじん パセリ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g	29	水	ごはん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 とり からあげ 鶏の唐揚げ もやしとわかめの和え物 じゃが団子汁 メロン	ぎゅうにゅう とり じゃがいも ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	こめ かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな メロン	エネルギー 656 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.5 g	
9	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 レバーとポテトのケチャップ和え ナムル はるさめ 春雨スープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ とり とうふ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	しょうが もやし にんじん ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ しいたけ オレンジ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g	20	げつ 月	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き キャベツのサラダ ポトフ りんご	とり ぎゅうにゅう さけ フランクフルト	こめ あぶら バター さとう じゃがいも	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン かぶ ブロッコリー りんご	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.7 g	30	木	ごはん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 おからコロッケ キャベツとアスパラのサラダ いちかわじる 市川汁 すいか	のり ぶた とり みそ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう かぶ ねぎ にんじん すいか	エネルギー 707 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.8 g	
10	金	ごはん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな わふう 白身魚の和風マヨネーズ焼き ゆかりあえ いり鶏煮	ぎゅうにゅう メルルーサ とり ちくわ	こめ あぶら ごんにやく さといも さとう	キャベツ にんじん もやし きゅうり れんこん ごぼう しいたけ さやえんどう オレンジ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g	21	火	ごはん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 なまあ 生揚げ肉詰め おかか和え みそしる 味噌汁	ぎゅうにゅう ぶた わかめ なまあ みそ	こめ かたくりこ さとう	ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん みかん	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.6 g	31	金	ペンのミートソース和え 牛乳 イタリアンサラダ ぐりとぐらの米粉カステラ	ぶた ぎゅうにゅう たまご	パンこ あぶら バター さとう	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	エネルギー 743 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 3.0 g	
13	げつ 月	キムチごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はな 華シュウマイ ちゅうかあ 中華和え ちゅうか 中華コーンスープ メロン	ぶた おから たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま しゅうまいのかわ かたくりこ あぶら	しょうが にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう とうもろこしねぎ メロン	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g	22	水	ごはん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 じょうもん 縄文バーグ なつとうあ 納豆和え しじみのすまし汁 栗のスイートポテト	ぎゅうにゅう ぶた こおり なつとう わかめ	こめ あぶら さつまいも さとう バター くり	しょうが ねぎ だいこん こまつな しめじ にんじん	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g								
14	火	よくばり揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんこ 肉団子スープ レモンドレッシングサラダ トマト	きなこ ぶた ツナ	パン さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	しょうが ねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし レモン トマト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.3 g	23	木	じゃこガーリックライス ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの香草焼き 野菜たっぷりポタージュ オレンジ	ベーコン じゃこ ぎゅうにゅう さわら	こめ バター あぶら パンこ こむぎこ	にんにく パセリ キャベツ たまねぎ ほうれんそう オレンジ	エネルギー 707 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.7 g								
15	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だいず 大豆とじゃこのふりかけ あじの竜田揚げ いそか 磯香和え なめこの味噌汁 メロン	ぎゅうにゅう じゃこ あじ のり とうふ	こめ むぎ あぶら ごま さとう かたくりこ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん なめこ だいこん こねぎ メロン	エネルギー 656 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g	24	金	カツ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 きゅうりとツナの和え物 こはく 紅白ゼリー	ぶた ぎゅうにゅう ツナ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん きゅうり しょうが とうもろこし クランベリー みかん パイン	エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g								

運動会前日！必勝メ

**給食の約束**

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終える

食器は大切に使う

入学・進級して1ヶ月が過ぎ、学校生活には少しずつ慣れてきましたか？  
給食時間をおとして、お友達同士でコミュニケーションを深めて、楽しい時間にしてほしいと思います♪