

# 5月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立国府台小学校

| 日  | 曜日 | II こんだてめい II      | エネルギーのもつ |         | からだ(血・骨・筋肉)をつくるもと |         | からだの調子を整えるもと |        | 栄養価      |       |       |       |       |       |      |       |     |      |
|----|----|-------------------|----------|---------|-------------------|---------|--------------|--------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-----|------|
|    |    |                   | たんすいかぶつ  | たんぱくしつ  | たんぱくしつ            | カルシウム   | たんぱくしつ       | ビタミン・C | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質    |       |       |       |      |       |     |      |
| 1  | 水  | ひじきごはん            | こめ       | とりにく    | ひじき               | あぶらあげ   | にんじん         | たけのこ   | エネルギー    | 533   | kcal  |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | きびなごのおおりのあげ       | あぶら      | きびなご    | あおりの              | しょうが    | しょうが         | たんぱく質  | 25.8     | g     |       |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | ほうれんそうのうめいそあえ     |          | のり      | えのき               | ほうれんそう  | もやし          | 脂質     | 17.9     | g     |       |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | さつまじる             | さつまいも    | とうふ     | みそ                | にんじん    | ごぼう          | だいこん   | 食塩相当量    | 2.3   | g     |       |       |       |      |       |     |      |
| 2  | 木  | おいわいちらしずし         | こめ       | さけ      | のり                | きぬさや    | エネルギー        | 587    | kcal     |       |       |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | きゅうりのこんぶあえ        | こま       | こんぶ     |                   | きゅうり    | だいこん         | にんじん   | たんぱく質    | 25.1  | g     |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | とんじる              | こんにゃく    | ぶたにく    | とうふ               | あぶらあげ   | みそ           | にんじん   | きりほしだいこん | 脂質    | 19.5  | g     |       |       |      |       |     |      |
|    |    | よもぎだんこのきなこあえ      | よもぎだんこ   | きなこ     |                   | ごぼう     | ねぎ           | こまつな   | 食塩相当量    | 2.2   | g     |       |       |       |      |       |     |      |
| 7  | 火  | やきそば              | めん       | ぶたにく    | いか                | あおりの    | にんじん         | たまねぎ   | キャベツ     | エネルギー | 535   | kcal  |       |       |      |       |     |      |
|    |    | ポテトとかぼちゃのチーズやき    | じゃがいも    | かぼちゃ    | チーズ               | クリーム    | たまねぎ         | パセリ    | たんぱく質    | 26.5  | g     |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | わかめスープ            |          | わかめ     | とりにく              | とうふ     | えのき          | ねぎ     | たけのこ     | 脂質    | 21.4  | g     |       |       |      |       |     |      |
|    |    | ヨーグルト             |          | ヨーグルト   |                   |         |              |        |          | 食塩相当量 | 2.5   | g     |       |       |      |       |     |      |
| 8  | 水  | グリーンピースライス        | こめ       |         |                   | グリーンピース | エネルギー        | 687    | kcal     |       |       |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | フレッシュトマトのデミグラスソース | じゃがいも    | バター     | こむぎこ              | ぶたにく    | にんじん         | たまねぎ   | マッシュルーム  | にんにく  | しょうが  | たんぱく質 | 21.9  | g     |      |       |     |      |
|    |    | キャベツのツナあえ         |          | ツナ      |                   | キャベツ    | かつお          | きゅうり   | にんじん     | しょうが  | レモン   | たまねぎ  | 脂質    | 25.6  | g    |       |     |      |
|    |    | みかんのクラッシュゼリー      | さとう      | アガー     |                   | りんご     | パイナップル       | みかん    | 食塩相当量    | 2.4   | g     |       |       |       |      |       |     |      |
| 9  | 木  | ごはん               | こめ       |         |                   |         | エネルギー        | 586    | kcal     |       |       |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | さつまいものかりかり天ぷら     | さつまいも    | やまいも    | あぶら               |         |              |        | たんぱく質    | 21.3  | g     |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | たこの天ぷら            | たこ       | おかか     | あおりの              | しょうが    |              |        | 脂質       | 17.0  | g     |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | 三色やさいのたくあんあえ      | こま       | きゅうり    | キャベツ              | にんじん    | だいこん         |        | 食塩相当量    | 2.1   | g     |       |       |       |      |       |     |      |
| 10 | 金  | ごはん               | こめ       |         |                   |         | エネルギー        | 582    | kcal     |       |       |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | アスパラのチーズたまごやき     | たまご      | ツナ      | チーズ               | アスパラガス  | たまねぎ         | たんぱく質  | 25.3     | g     |       |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | ごぼうのマヨサラダ         | こま       | マヨネーズ   | (たまごなし)           | ごぼう     | にんじん         | きゅうり   | 脂質       | 22.6  | g     |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | わかめのみそしる          | じゃがいも    | わかめ     | なまあげ              | みそ      | えのき          | ねぎ     | 食塩相当量    | 2.4   | g     |       |       |       |      |       |     |      |
| 13 | 月  | マーボーどん            | こめ       | おおむぎ    | ぶたにく              | だいず     | とうふ          | みそ     | にんにく     | しょうが  | にんじん  | たまねぎ  | にら    | ねぎ    | しいたけ | エネルギー | 596 | kcal |
|    |    | パリパリひじきサラダ        | じゃがいも    | あぶら     | ひじき               |         | きゅうり         | にんじん   | キャベツ     | たんぱく質 | 24.0  | g     |       |       |      |       |     |      |
|    |    | きくらげとたまごのスープ      |          | たまご     | とうふ               |         | ねぎ           | にんじん   | きくらげ     | 脂質    | 22.7  | g     |       |       |      |       |     |      |
|    |    | 牛乳                |          | きゅうり    |                   |         |              |        |          | 食塩相当量 | 2.6   | g     |       |       |      |       |     |      |
| 14 | 火  | むぎごはん             | こめ       | おおむぎ    |                   |         | エネルギー        | 556    | kcal     |       |       |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | さばのピリッとやき         |          | さば      |                   |         |              |        | たんぱく質    | 27.1  | g     |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | ほうれんそうのいそあえ       |          | のり      |                   | ほうれんそう  | もやし          | えのき    | 脂質       | 19.4  | g     |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | キムチみそしる           | しらたき     | ぶたにく    | なまあげ              | みそ      | キャベツ         | にんじん   | しめじ      | ねぎ    | はくさい  | にら    | 食塩相当量 | 2.0   | g    |       |     |      |
| 15 | 水  | 五目チャーハン           | こめ       | げんまい    |                   | ねぎ      | しいたけ         | とうもろこし | エネルギー    | 563   | kcal  |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | レバーとじゃがいものチャップあえ  | じゃがいも    | こま      | あぶら               | レバー     | みそ           | しょうが   | たんぱく質    | 22.8  | g     |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | きくらげととうふのスープ      |          | とうふ     |                   | にんじん    | たまねぎ         | きくらげ   | ごまつな     | ねぎ    | 食塩相当量 | 2.6   | g     |       |      |       |     |      |
|    |    | かわらばんかん           |          | かわらばんかん |                   |         |              |        |          |       |       |       |       |       |      |       |     |      |
| 16 | 木  | セサミトースト           | パン       | こま      | さとう               |         | エネルギー        | 680    | kcal     |       |       |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | 洋風にごみ             | じゃがいも    | こんにゃく   |                   | ぶたにく    | ベーコン         | なまあげ   | にんじん     | たまねぎ  | かつお   | たんぱく質 | 24.5  | g     |      |       |     |      |
|    |    | ハム入りわかめサラダ        |          | ハム      | わかめ               |         | きゅうり         | もやし    | とうもろこし   | 脂質    | 29.5  | g     |       |       |      |       |     |      |
|    |    | 牛乳                |          | きゅうり    |                   |         | たまねぎ         |        |          | 食塩相当量 | 2.7   | g     |       |       |      |       |     |      |
| 17 | 金  | ごはん               | こめ       |         |                   |         | エネルギー        | 580    | kcal     |       |       |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | いかにこうみやき          |          | いか      | みそ                | しょうが    | にんにく         | ねぎ     | たんぱく質    | 24.6  | g     |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | にらなっとう            |          | なっとう    | のり                | にら      | はくさい         |        | 脂質       | 18.4  | g     |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | けんちんじる            | じゃがいも    | こんにゃく   | とりにく              | あぶらあげ   | とうふ          | ごぼう    | だいこん     | にんじん  | ねぎ    | こまつな  | オレンジ  | 食塩相当量 | 2.0  | g     |     |      |
| 18 | 土  | このとりカレー           | こめ       | おおむぎ    | じゃがいも             | ぶたにく    | チーズ          | エネルギー  | 666      | kcal  |       |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | スパイシーチキン          |          | チキン     |                   |         |              |        | たんぱく質    | 23.7  | g     |       |       |       |      |       |     |      |
|    |    | フレッシュトマトサラダ       | あぶら      |         | とりにく              | しょうが    | トマト          | きゅうり   | キャベツ     | 脂質    | 17.1  | g     |       |       |      |       |     |      |
|    |    | ジョア(いちごあげ)        |          | ジョア     |                   |         |              |        |          | 食塩相当量 | 2.5   | g     |       |       |      |       |     |      |

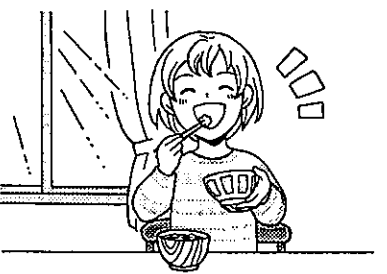
|    |   |              |        |       |       |        |          |        |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|----|---|--------------|--------|-------|-------|--------|----------|--------|------|---------|-------|---------|--------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|------|-------|------|---|
| 21 | 火 | ごはん          | こめ     |       |       | エネルギー  | 581      | kcal   |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | わかさぎのピリッとあげ  |        | わかさぎ  |       | しょうが   | たまねぎ     | たんぱく質  | 25.1 | g       |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | 肉じゃが         | じゃがいも  | しらたき  | ぶたにく  | たけのこ   | にんじん     | たまねぎ   | 脂質   | 16.0    | g     |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | キャベツのみそしる    |        | あぶらあげ | みそ    | キャベツ   | かつお      | にんじん   | ねぎ   | 食塩相当量   | 2.2   | g       |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
| 22 | 水 | ロールパン        | パン     |       |       | エネルギー  | 662      | kcal   |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | こめこのコーンチャウダー | じゃがいも  | こめこ   | ベーコン  | とりにく   | あさり      | とうもろこし | チーズ  | きゅうり    | にんじん  | たまねぎ    | セロリ    | とうもろこし | マッシュルーム | たんぱく質 | 29.5 | g     |        |        |      |       |      |   |
|    |   | ひじきのおかかサラダ   |        | ひじき   | なまあげ  | おかか    | きゅうり     | にんじん   | キャベツ | 脂質      | 29.0  | g       |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | 手作りアーモンドカル   | アーモンド  |       | にぼし   |        |          |        |      | 食塩相当量   | 2.6   | g       |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
| 23 | 木 | ごはん          | こめ     |       |       | エネルギー  | 593      | kcal   |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | わふうハンバーグ     | やまいも   |       | ぶたにく  | だいず    | とうふ      | しょうが   | たまねぎ | れんこん    | たんぱく質 | 26.8    | g      |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | ココロロやさいのごまあえ | こま     |       | おかか   |        | かつお      | だいこん   | パプリカ | きゅうり    | にんじん  | しょうが    | レモン    | 脂質     | 18.8    | g     |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | なめこのみそしる     | じゃがいも  |       | あぶらあげ | みそ     | なめこ      | ねぎ     | えのき  | かつお     | こまつな  | 食塩相当量   | 2.3    | g      |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
| 24 | 金 | むぎごはん        | こめ     | おおむぎ  |       | エネルギー  | 594      | kcal   |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | まめあじのなんばんづけ  | あぶら    |       | まめあじ  |        | ねぎ       |        |      |         |       |         | たんぱく質  | 27.3   | g       |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | 五目とうふ        |        | ぶたにく  | とうふ   |        | にんじん     | たまねぎ   | はくさい | たけのこ    | しいたけ  | グリーンピース | 脂質     | 17.8   | g       |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | きゅうりのうめおかかあえ |        | おかか   |       | きゅうり   | うめ       |        |      |         |       | 食塩相当量   | 1.7    | g      |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
| 27 | 月 | ごはん          | こめ     |       |       | エネルギー  | 557      | kcal   |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | さくらえびのふりかけ   | こま     |       | さくらえび | あおりの   | しらす      |        |      |         |       | たんぱく質   | 23.2   | g      |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | すふた          | じゃがいも  |       | ぶたにく  |        |          | しょうが   | にんじん | たまねぎ    | たけのこ  | しいたけ    | ピーマン   | パプリカ   | 脂質      | 17.9  | g    |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | くさわかめのピリからあえ |        | くさわかめ |       | きゅうり   | きりほしだいこん | にんじん   | にんにく | 食塩相当量   | 2.3   | g       |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
| 28 | 火 | ハムとトマトのピラフ   | こめ     |       |       | エネルギー  | 618      | kcal   |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | おまめのスープ      | じゃがいも  |       | とりにく  | ベーコン   | たまねぎ     | セロリ    | にんじん | たまねぎ    | キャベツ  | しめじ     | パイナップル | みかん    | もち      | バナナ   | りんご  | たんぱく質 | 20.4   | g      |      |       |      |   |
|    |   | フルーツしらたま     |        | しらたまも | さとう   |        |          |        |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | 牛乳           |        | きゅうり  |       |        |          |        |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
| 29 | 水 | ミートソーススパゲッティ | スパゲッティ | バター   |       | エネルギー  | 558      | kcal   |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | カリカリベーコンサラダ  |        | ベーコン  |       | ぶたにく   | だいず      | チーズ    | クリーム | にんじん    | たまねぎ  | にんにく    | しょうが   | セロリ    | マッシュルーム | トマト   | キャベツ | きゅうり  | とうもろこし | アスパラガス | オレンジ | たんぱく質 | 25.1 | g |
|    |   | オレンジ         |        |       |       |        |          |        |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | 牛乳           |        | きゅうり  |       |        |          |        |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
| 30 | 木 | ごはん          | こめ     |       |       | エネルギー  | 549      | kcal   |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | ししゃものかおりやき   |        | ししゃも  |       |        |          |        |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | じゃがいものごまみそあえ | じゃがいも  | こま    | あぶら   |        |          |        |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | 鶏肉汁          |        | とりにく  | あさり   | とうもろこし | にんじん     | だいこん   | しめじ  | ねぎ      | こまつな  | みつば     | 食塩相当量  | 2.0    | g       |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
| 31 | 金 | 三色のそぼろごはん    | こめ     | おおむぎ  |       | エネルギー  | 612      | kcal   |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | かみかみごぼう      | こま     | あぶら   |       | ぶたにく   | なると      | とうふ    | しょうが | グリーンピース | たんぱく質 | 24.3    | g      |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | はるさめスープ      |        | はるさめ  |       |        |          |        |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |
|    |   | すいか          |        |       |       |        |          |        |      |         |       |         |        |        |         |       |      |       |        |        |      |       |      |   |

<<給食で取り扱っている食品について>>.

- ・マヨネーズや、さつまあげ・なるとといった練り物は、たまごを使っていません。
  - ・給食を「主食おかずのみ」で申請をされている方は、ジョアやフルーツジュースといった牛乳以外の飲み物についても提供ができませんので、ご了承ください。
- 5月18日(土)運動会の日、「主食おかずのみ」で申請されている方に、ジョアの提供はございません。ご注意ください。

| 栄養価の月平均値 |          |
|----------|----------|
| エネルギー    | 599 kcal |
| たんぱく質    | 25.0 g   |
| 脂質       | 19.9 g   |
| 食塩相当量    | 2.3 g    |

## 1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を自覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

5月から運動会練習が始まりますね。運動会練習に集中できるように、朝ごはんを食べて、元気を付けられるとよいですね!