

# 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校



令和6年度

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	栄養価	栄養士からのコメント	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	栄養価	栄養士からのコメント			
		しゅしょく(主食)	おかず(副菜)								しゅしょく(主食)	おかず(副菜)								
1	水	コーンピラフ	ハム	こめ	バター	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム	エネルギー 631 kcal	【ココロサラダ】 シャキシャキサラダとちくわの食感が絶妙です。	17	金	チャーハン	やきふた たまご	こめ	あぶら さとう	にんじん ねぎ	エネルギー 611 kcal	【蒸しシューマイ】 肉汁たっぷりのシューマイです。			
		鶏肉の照り焼き	とり			しょうが	たんぱく質 26.3 g				たんぱく質 28.1 g									
		竹輪のコロコロサラダ	ちくわ	でんぶん あぶら さとう ごま	きゅうり にんじん キャベツ パプリカ	脂質 22.4 g	脂質 23.8 g													
		ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも マカロニ さとう	にんじん たまねぎ にんにく トマト	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.3 g													
		牛乳	ぎゅうにゅう																	
2	木	おこわ	ぶた	こめ	もちごめ	ごまあぶら さとう	エネルギー 662 kcal	【こどもの日給食】 子どもたちの健やかな成長をお祝いする日です。	20	月	ごはん		こめ			エネルギー 568 kcal	【塩ちゃんこ】 たくさんの野菜を食べて、お相撲さんのような強い体になりましょう。			
		ホキのガーリック竜田揚げ	ホキ	でんぶん あぶら	にんにく		たんぱく質 30.7 g				たんぱく質 24.2 g									
		ごま和え		さとう ごま	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	脂質 17.3 g	脂質 18.8 g													
		すまし汁	とうふ	はんぺん かまぼこ かつおぶし	えのき ねぎ	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.3 g													
		柏餅	あんこ	どうみょうじこ さとう																
7	火	ピザトースト	サラミ チーズ	しょうが	あぶら さとう	ピーマン たまねぎ	エネルギー 602 kcal	【ABCスープ】 ABCDEFGHIJK...と、思わず発音しにくくなります。全部あるかな？	21	火	ごはん		こめ			エネルギー 547 kcal	【メロン】 今が旬です。味よし！風味もよし！！			
		きんぴら焼肉サラダ	ぶた	あぶら さとう オリーブオイル	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり トマト	たんぱく質 28.5 g	たんぱく質 26.7 g													
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	脂質 25.1 g	脂質 11.6 g													
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 1.9 g													
		牛乳	ぎゅうにゅう																	
8	水	ごはん		こめ			エネルギー 614 kcal	【鶏肉のアップルソースがけ】 甘いソースがごはんとの相性抜群です。	22	水	ごはん		こめ			エネルギー 544 kcal	【鶏の唐揚げ】 外の衣はサクッ。中はジューシーで、おいしい！！			
		鶏肉のアップルソースがけ	とり	さとう	しょうが りんご	たんぱく質 32.3 g	たんぱく質 28.0 g													
		おほかあえ	かつおぶし			きゅうり キャベツ にんじん	脂質 20.3 g				脂質 17.2 g									
		生揚げの肉味噌煮	ぶた	なまあげ かつおぶし みそ	あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ いんげん	食塩相当量 2.1 g				食塩相当量 2.0 g									
		牛乳	ぎゅうにゅう																	
9	木	ごはん		こめ			エネルギー 541 kcal	【給食室からの挑戦状】 和風給食をあなたは食べられますか！？	23	木	ジャージャーめん	だいず	ぶた みそ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	たけのこ しいたけ にんじん もやし きゅうり	エネルギー 577 kcal	【ジャージャーめん】 麺と肉味噌をからめて食べてください。			
		サバのしょうが焼き	さば			しょうが	たんぱく質 28.6 g				たんぱく質 28.8 g									
		切干大根の煮物	きんぴら	かつおぶし	あぶら	ごんにやく さとう	きりぼしだいこん にんじん いんげん				脂質 17.4 g	脂質 17.8 g								
		沢煮椀	とり	とうふ かつおぶし こんぶ			にんじん ごぼう たけのこ みつば しいたけ				食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.2 g								
		牛乳	ぎゅうにゅう																	
10	金	ごはん		こめ			エネルギー 530 kcal	【和風サラダ】 コリコリ食感のわかめが美味しいです。	24	金	カレーライス	ぶた	チーズ ヨーグルト	こめ	ごむぎこ	バター あぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ りんご	エネルギー 765 kcal	【ヒレカツ】 運動会に向けてのパワー給食です。たくさん食べて、運動会で全力投球。	
		揚げだし豆腐	とうふ	かつおぶし	こむぎこ	でんぶん あぶら さとう	しょうが				こねぎ	だいこん	たんぱく質 22.8 g	たんぱく質 31.6 g						
		和風サラダ	とり	わかめ	あぶら	さとう	きゅうり キャベツ にんじん もやし				脂質 17.8 g	脂質 24.9 g								
		かきたま汁	とり	かつおぶし こんぶ たまご	でんぶん		にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう				食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.6 g								
		牛乳	ぎゅうにゅう																	
13	月	キムチごはん	ぶた	こめ	あぶら	さとう	しょうが	にんじん	はくさい	キムチ	エネルギー 664 kcal	【キムチごはん】 ほどよい辛さで食欲をそそります。								
		春巻き	ぶた							はるまき	かわ		あぶら	こむぎこ	ねぎ	にら	たけのこ	しいたけ	たんぱく質 29.7 g	
		パンサンスー	たまご	やきふた						はるさめ	さとう		ごまあぶら	あぶら	にんじん	きゅうり	チンゲンサイ	ねぎ	えのき	脂質 25.6 g
		五目スープ	ぶた	とうふ																食塩相当量 2.6 g
		牛乳	ぎゅうにゅう																	
14	火	タコライス	ぶた	だいず	チーズ		こめ	オリーブオイル	たまねぎ	にんじん	キャベツ	きゅうり	トマト	エネルギー 615 kcal	【タコライス】 沖縄県の郷土料理です。よく混ぜてから食べましょう。					
		春雨スープ	ベーコン	とうふ						はるさめ	にんじん	たまねぎ	コーン	ほうれんそう		たんぱく質 23.4 g				
		メロン												メロン		脂質 19.4 g				
		牛乳	ぎゅうにゅう													食塩相当量 2.3 g				
15	水	ごはん		こめ			エネルギー 650 kcal	【ごぼうサラダ】 ごぼうをたくさん食べるとお腹のそうじをしてくれます。	30	木	ごはん		こめ			エネルギー 631 kcal	【酢豚】 ゴロツとした食材で食べ応えがあります。よくかんていいただきます。			
		タラの葱ソースがけ	たら	でんぶん	あぶら	さとう	しょうが				にんにく	ねぎ	たんぱく質 27.2 g	たんぱく質 20.9 g						
		ごぼうサラダ		さとう	マヨネーズ	あぶら	ごぼう				にんじん	きゅうり	もやし	脂質 22.1 g	脂質 19.4 g					
		筑前煮	とり	こんぶ	かつおぶし	あぶら	さとう				いも	こんにやく	さとう	にんじん	たけのこ	しいたけ		いんげん	食塩相当量 2.0 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう																	
16	木	キャラメル揚げパン			コッペパン	あぶら	キャラメル	エネルギー 698 kcal	【キャラメル揚げパン】 大洲小学校で初めてのシリーズ登場です。	31	金	ごはん		こめ			エネルギー 686 kcal	【せんべい汁】 青森県の郷土料理です。		
		ハンバーグ	ぶた	とり								じゃがいも	パン	こ	さとう	たまねぎ	にんじん		たんぱく質 27.6 g	たんぱく質 26.5 g
		野菜スープ	ベーコン										じゃがいも	にんじん	たまねぎ	かぶ	ほうれんそう		脂質 29.7 g	脂質 21.9 g
		バナナ															バナナ		食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.5 g
		牛乳	ぎゅうにゅう																	

新年度が始まって1か月が経ちましたが、新しい環境には慣れたでしょうか？  
 そんな環境にもすっきり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。  
 休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。  
 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目覚めさせて、活動できる状態に切り替えます。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。

