

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ねつ ちから 熱や力に なるもの	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
1	木	むぎごはん ホキのまっちゃあげ ほうれんそうのこうみあえ じゃがいもたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ てんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ホキ かつおぶし あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ にんじん	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g
2	金	ごはん いわしのかばやき なっとうあえ わかめのみそしる ぎゅうにゅう	米 てんぷん あぶら さとう	いわし なっとう のり あぶらあげ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな だいこん にんじん ねぎ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
7	水	チキンライス ポテのオムレツ フレンチサラダ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル じゃがいも なたねあぶら さとう	とりにく ベーコン ハム たまご ツナ	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.5 g
8	木	ガーリックトースト ポークビーンズ なまあげのおかかサラダ ぎゅうにゅう	パン バター あぶら じゃがいも さとう あぶら さとう	だいたい ベーコン クリーム なまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ホールトマト ブロッコリー もやし	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.0 g
9	金	むぎごはん サバのカレーやき びりからにくじゃが ごまきゅうり こなつ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも しらす ごま	さば まめペースト ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり こなつ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.6 g
12	月	むぎごはん はるやさいカレー コーンサラダ こなつ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ アスパラガス キャベツ きゅうり パプリカ こなつ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g
13	火	グリンピースごはん なまあげのにくみそに ほうれんそうのいそあえ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく なまあげ のり ぎゅうにゅう	グリンピース にんじん たけのこ さやえんどう ほうれんそう もやし えのきたけ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.4 g
1年生がグリンピースのさやむきをします。						
14	水	ごはん ビビンバのぐ わかめのキムチスープ さつまいもやき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも さとう バター	ぶたにく くきわかめ とりにく わかめ クリーム ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう しょうが えのきたけ ねぎ はくさいキムチ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g
15	木	こくとうパン ポトフ まめとツナのパイふうはるまき ヨーグルト ぎゅうにゅう	こくとうパン あぶら じゃがいも はるまきのかわ あぶら	ベーコン ぶたにく ひよこまめペースト チーズ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ かぶ たまねぎ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.1 g
16	金	ごはん ジャージャンどうふ はるさめサラダ こなつ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ぐずでんぷん あぶら はるさめ あぶら さとう	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり もやし にんじん こなつ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて	ねつ ちから 熱や力に なるもの	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	おかし なるもの	あか つくるもの	みどり 整えるもの	
19	月	ごはん	こめ			エネルギー 609 kcal
		キャベツメンチ	パンコ こむぎこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	たんぱく質 25.0 g
		わらびのごまあえ	ごま	かつおぶし	こまつな キャベツ わらび	脂質 20.8 g
		いなかじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ	ほうれんそう ごぼう ねぎ	食塩相当量 2.2 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
20	火	ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 596 kcal
		にくどうふ	しらたき さとう	ぶたにく とうふ	しいたけ たまねぎ さやえんどう	たんぱく質 25.3 g
		かみかみごぼう	てんぷん あぶら		ごぼう	脂質 16.9 g
		きゅうりのからみそ	さとう	みそ	きゅうり	食塩相当量 1.8 g
		こなつ			こなつ	
21	水	ごはん	こめ			エネルギー 543 kcal
		とりにくとじゃがいものにも	あぶら じゃがいも しらたき	とりにく かつおぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ	たんぱく質 23.8 g
		いるとりやさいのごまあえ	ごま さとう		キャベツ もやし コーン	脂質 12.8 g
		こなつ			こなつ	食塩相当量 1.3 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
22	木	ぶたキムチどん(ごはん)	こめ			エネルギー 628 kcal
		(く)	ごまあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にはくさいキムチ	たんぱく質 30.4 g
		はっぼうみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ わかめ	だいこん こまつな ごぼう	脂質 17.6 g
		フルーツポンチ	さとう		もも バイン パナナ	食塩相当量 2.2 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
23	金	ごはん	こめ			エネルギー 647 kcal
		とりのからあげ	さとう てんぷん あぶら	とりにく	しょうが	たんぱく質 31.2 g
		ごもくきんぴら	あぶら こんにやく さとう ごま	ベーコン	れんこん にんじん ごぼう	脂質 20.8 g
		なめこのみそしる		あぶらあげ とうふ わかめ	なめこ だいこん ねぎ	食塩相当量 2.4 g
		れいとうみかん			みかん	
27	火	牛乳		ぎゅうにゅう		
		おぎごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 590 kcal
		ホイコーロー	あぶら さとう てんぷん	ぶたにく	たまねぎ たけのこ ピーマン	たんぱく質 23.4 g
		くきわかめいりはるまき	はるまきのかわ あぶら	ぶたにく わかめ	ほししいたけ たけのこ もやし	脂質 19.1 g
		こなつ			こなつ	食塩相当量 1.7 g
28	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		いなりごはん	こめ おおむぎ さとう	あぶらあげ	にんじん しいたけ かんぴょう	エネルギー 609 kcal
		サバのピリツとジャン	てんぷん あぶら	さば	しょうが にんにく ねぎ	たんぱく質 24.9 g
		いそかあえ		のり	ほうれんそう もやし にんじん	脂質 23.1 g
		そらまめ			そらまめ	食塩相当量 2.7 g
29	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ごはん	こめ			エネルギー 589 kcal
		ちぐさやき	さとう	ぶたにく たまご	ほうれんそう きくらげ にんじん	たんぱく質 27.5 g
		なまあげとこんにやくのびりからいため	あぶら つきこんにやく さとう	なまあげ ぶたにく	ねぎ はくさい しいたけ	脂質 22.6 g
		はるキャベツのとさあえ		かつおぶし	キャベツ しょうが	食塩相当量 1.5 g
30	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		フレッシュトマトのスパゲティ	スパゲッティ オリーブオイル	ぶたにく	にんじん セロリ トマト	エネルギー 592 kcal
		ホキのレモンソースかけ	てんぷん あぶら	ホキ	レモン	たんぱく質 28.8 g
		イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ベーコン	きゅうり キャベツ パプリカ	脂質 23.7 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.8 g

1年生がさやむきしたそらまめをゆでて提供します。

※都合により食材の変更がある場合があります。ご承知置ください。

※5月13日は本となかよし給食です。たかどのほうこ作「みどりいろのたね」よりえんどう
まめ(グリンピース)をご飯にします。1年生がさやむきをして給食のお手伝いをしてく
る予定です。どうぞ楽しみにしてください。

栄養価の月平均値

エネルギー	599 kcal
たんぱく質	25.9 g
脂質	20.5 g
食塩相当量	2.0 g