



5月 予定こんだて表

東金市立日吉台小学校

日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g	油脂 塩分 g	一言メモ
			血や肉になるもの	体の調子を良くするもの	働く力になるもの				
7	火	ちらしずし いかのてんぷら 牛乳 ごまあえ すましじる デザート	たまご いか なると とうふ わかめ 牛乳	もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ たけのこ れんこん かんぴょう ほしいたけ	ごはん あぶら さとう ごま ババロア	643	23.8	22.4g 3.3g	5月1日から元号が「令和」にか わりました。今日の給食は新元 号お祝い献立です。
8	水	しょうゆラーメン にたまご ごぼうサラダ 牛乳	ぶたにく たまご 牛乳 かにかま	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ごぼう きゅうり コーン	ちゅうかめん あぶら さとう ごま マヨネーズ	616	28.8	21.2 3.8	給食のラーメンには野菜がたっ ぷり入っています。麺と一緒にし っかり食べましょう。
9	木	ごはん あじつきのり 牛乳 ぶたのしょうがやき もやしサラダ みそしる	ぶたにく かにかま たまご なまあげ 牛乳 のり	もやし きゅうり にんじん たまねぎ きぬさや えのきたけ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	646	27.7	22.2 2.8	豚肉には疲労回復に効果のある ビタミンB1が豊富に含まれて います。
10	金	全校遠足のため給食はありません(お弁当の日)							
13	月	しよくパン いちごジャム 牛乳 しろみざかなマヨネーズやき おかかあえ ポトフ	メルルサ チーズ 牛乳 スキムミルク とりにく ウインナー すけそうだら	たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ	パン ジャム じゃがいも マヨネーズ	607	30.6	17.9 2.9	マヨネーズ焼きはソースにチー ズと細かく切った玉ねぎを入れる ことが美味しさの秘訣です。
14	火	さけあおなごはん おからコロッケ やきにくサラダ けんちんじる 牛乳	さけ ぶたにく とりにく とうふ たまご 牛乳 おから	もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ こまつな	ごはん あぶら さとも さとう ごま	621	23.4	18.4 3.0	おからは大豆製品の1つ。おな かの中をそうじてくれる食物纖 維がたっぷり含まれています。
15	水	ごはん さばオレンジソースに ナムル かんこくふうにくじゃが ひとくちいちご牛乳プリン 牛乳	さば ぶたにく 牛乳	にんじん こまつな もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	715	29.7	19.0 2.7	給食室手作りのさばのオレンジ ソース煮。かくし味にオレンジジ ュースを使っています。
16	木	にんじんごはん しゅうまい 牛乳 れんこんサラダ ちゅうかスープ	とりにく しらす ハム とうふ あぶらあげ うずらたまご 牛乳	にんじん きゅうり ほしいたけ チンゲンサイ たまねぎ れんこん	ごはん あぶら さとう マヨネーズ ごま	619	24.4	22.1 2.6	みじん切りにした人参をたっぷり 使ったごはんです。油で炒める のでカロテンの吸収率もアップ!
17	金	ハヤシライス ハートオムレツ だいこんサラダ オレンジゼリー 牛乳	ぶたにく かにかま ツナ たまご 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも ごま ゼリー	715	24.2	22.8 2.3	カレーと似ているハヤシライス。 ハヤシライスはデミグラスソース で煮込んだ料理です。
20	月	さんさいうどん くろはんぺんフライ ごまずあえ 牛乳	とりにく あぶらあげ なると くろはんぺん ハム 牛乳	にんじん ほしいたけ わらび ぜんまい えのきたけ ほうれんそう もやし	うどん あぶら さとう ごま	619	25.1	23.7 2.9	山菜の季節です。今日はうどん のつけ汁に入れました。どんな 味かな?食べてみましょう。
21	火	ごはん ポークパオズ 牛乳 こんにやくサラダ とうふのうまに パイナップル	かにかま ぶたにく 牛乳 とうふ たまご えび うずらたまご とりにく	きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほしいたけ パイナップル	ごはん ごま さとう あぶら	697	26.9	22.7 2.2	パイナップルは英語のpain (松)とアップル(りんご)の合成語 に由来しているそうです。
22	水	ごしきごはん かつおフライ 牛乳 コールスロー とりだんごじる	かつお とりにく チーズ あぶらあげ 牛乳	キャベツ コーン にんじん だいこん こまつな ねぎ	ごはん あぶら	696	28.8	23.1 3.1	かつおは良質のたんぱく質を含 み、ビタミンや鉄なども豊富な栄 養価の高い魚です。
23	木	こめこパン オムレツ パナナ ひじきとえだまめのサラダ コーンスープ 牛乳	たまご ひじき ツナ 牛乳	えだまめ もやし たまねぎ にんじん コーン パセリ パナナ	パン さとう ごま バター	727	26.2	28.2 3.0	千葉県産のひじきを使ったサラ ダです。ひじきを少量の醤油とみ りんで煮ることがポイントです。
24	金	グリンピースいりわかめごはん とうふハンバーグ かぼちゃサラダ なめこじる 牛乳	とうふ ぶたにく とりにく チーズ ヨーグルト 牛乳 わかめ あぶらあげ	グリンピース かぼちゃ なめこ えのきたけ にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう マヨネーズ	605	24.4	19.9 3.2	3年生にグリンピースのさや出し をお手伝いしてもらいます。苦手 な人も挑戦してみましょう!
27	月	ドライカレー フルーツポンチ バリバリれんこんサラダ とっとチーズ 牛乳	ぶたにく ベーコン 牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん たまねぎ れんこん コーン キャベツ きゅうり グリンピース マッシュルーム みかん もも パイナップル りんご パナナ	ごはん あぶら アーモンド	740	26.7	20.1 1.6	れんこんを素揚げすることで、甘 味やうま味を引き出します。素材 の味と食感を楽しみましょう。
28	火	たけのこごはん しろみざかなフライ いそかあえ にらたまじる 牛乳	とりにく あぶらあげ のり さつまあげ とうふ たまご 牛乳	にんじん こまつな もやし にら えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら ごま さとう	627	27.2	19.9 3.1	春が旬のたけのこ。今日は混ぜ ご飯です。今しか食べられない 旬の美味しさを味わいましょう。
29	水	ごはん 牛乳 サワーゼリー えびしゅうまい チンジャオロース やさいのたまごとじに	えび ぶたにく とりにく ちくわ たまご 牛乳	たけのこ ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ほうれんそう	ごはん さとう じゃがいも あぶら ゼリー	716	28.2	20.3 2.1	新じゃがや新たなまねぎの季節で す。どちらも水分を豊富に含んで いるのが特長です。
30	木	とりそぼろごはん たまごやき 牛乳 キャベツのアーモンドあえ みそしる	とりにく たまご ハム とうふ わかめ 牛乳	キャベツ にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう アーモンド	609	26.8	20.6 3.2	やわらかい春キャベツを使った アーモンド和えです。甘味があっ て美味しいですよ。
31	金	☆5月のおたんじょうび給食☆ シュガートースト ミートボール ブロッコリーサラダ ABC スープ レモンソーダゼリー 牛乳	とりにく ベーコン かにかま ツナ 牛乳	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん キャベツ	パン さとう マーガリン ゼリー マカロニ	659	22.8	21.9 2.5	給食室手作りのシュガートースト です。1枚1枚調理員さんが心を 込めて焼いています。
※ 都合により献立を変更する場合があります。 申し訳ありませんがご了承ください。						660 (650)	16.0 (※1)	29.3 (※2) 2.8 (2.0)	※1たんぱく質は摂取エネルギー全体 の13~20% ※2脂肪は摂取エネルギー全体の 25~30%

今月の平均
3~4年生の学校給食摂取基準

