



5月こんだてひょう



	こんだてめい 献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのものになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			たんぱく質 <small>肉・魚・卵・豆・豆製品</small>	無機質 <small>牛乳・小魚・海藻</small>	炭水化物 <small>穀類・いも類</small>	脂質 <small>油脂・種実類</small>	ビタミン・無機質 <small>緑黄色野菜</small>	<small>その他の野菜・果物</small>		
1木	たまごじょうどん	○	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、たまご		砂糖、でん粉、冷凍うどん		にんじん、こまつな		612 kcal	
	モチモチ抹茶蒸しパン		豆乳、たまご		上新粉、砂糖、黒砂糖	油			25.0 g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>☆八十八夜☆ 新茶の季節になりました。抹茶を使った蒸しパンを作ります。アクセントに小豆の甘納豆も使います。</p> </div>										
2金	たけのこごはん	○	油揚げ		精白米、精麦、砂糖		さやいんげん	たけのこ水煮	620 kcal	
	けんちん汁		鶏肉、豆腐		じゃがいも、こんにやく	ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、まいたけ、玉葱、長ねぎ	24.2 g	
	草団子		豆腐、きな粉		白玉粉、薄力粉、砂糖		よもぎ		15.7 g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>☆端午の節句☆ 5日は端午の節句です。子どもたちが元気にグングン成長していくことを願って、たけのこごはんを作ります。</p> </div>										
5月6火	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">こどもの白 振りかきゅうじつ 振替休日</p> </div>									
7水	ごはん	○			精白米、精麦				608 kcal	
	サメの熏酢あんかけ		もうかきめ		でん粉、薄力粉、砂糖	なたね油	こねぎ	しょうが	24.7 g	
	野菜ののり和え		かつお節	焼きのり				こまつな、にんじん	もやし	19.9 g
	みそ汁		油揚げ、みそ	わかめ	じゃがいも				えのきたけ、長ねぎ	2.2 g
8木	ツナピザトースト	○	まぐろ水煮、まさば水煮	チーズ	無塩食パン、砂糖	油	トマト水煮	にんにく、玉葱	569 kcal	
	鶏肉のスープカレー		鶏肉、大豆		薄力粉、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト水煮、こまつな	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱	29.2 g	
	果物(かんきつ)							ジュースフルーツ	24.9 g	
9金	こんぶごはん	○		塩昆布	精白米、精麦	白ごま			566 kcal	
	ひじき入り卵焼き		鶏肉、たまご	ひじき	砂糖	油	にんじん	しめじ、長ねぎ	23.0 g	
	ピーマン炒め		豚肉		ピーマン	油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし	17.6 g	
	果物(かんきつ)							カラマンダリン	1.5 g	
12月	ごはん	○			精白米、精麦				589 kcal	
	西湖豆腐		豚肉、豆腐		砂糖、でん粉	油	にんじん、トマト水煮	にんにく、しょうが、たけのこ、水煮、長ねぎ	23.8 g	
	野菜のさっぱり漬け					白ごま	にんじん	レモン(汁)、キャベツ、きゅうり	18.0 g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>くだもの果物(メロン)</p> </div>										
13火	ごはん	○			精白米、精麦				600 kcal	
	いわしの蒲焼き		まいわし		でん粉、薄力粉、砂糖	油		しょうが	26.2 g	
	野菜の高野和え		凍り豆腐		砂糖	ごま	こまつな、にんじん	もやし	20.9 g	
	沢煮椀		豚肉、油揚げ			油	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ	2.0 g	
14水	麻婆焼きそば	○	豚肉、みそ、凍り豆腐、豆腐		煮し中華めん、砂糖、でん粉	油	にんじん、こまつな、にら	しょうが、にんにく、まいたけ、長ねぎ	506 kcal	
	華風きゅうり				砂糖	油		きゅうり、しょうが	24.2 g	
	果物(かんきつ)							甘夏みかん	18.9 g	
15木	ごはん	○			精白米、精麦				578 kcal	
	豆腐入りハンバーグ		豚肉、豆腐、凍り豆腐		パン粉、砂糖	油		玉葱、マッシュルーム、水煮	23.1 g	
	パスタとアスパラのソテー		まぐろ水煮		マカロニ	油	にんじん、アスパラガス	にんにく、玉葱、とうもろこし	19.1 g	
	みそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ				こまつな	だいこん、なめこ、長ねぎ	2.0 g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>☆季節の野菜:アスパラ☆ 旬のグリーンアスパラを使って、炒め物を作ります。</p> </div>										
16金	高菜チャーハン	○	豚肉、みそ		精白米、精麦、砂糖	油	にんじん、たかな	しょうが、にんにく	554 kcal	
	太平燕		豚肉、いか、うずら卵		緑豆はるさめ	油	にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、たけのこ、水煮、キャベツ、きくらげ、長ねぎ	21.0 g	
	果物(かんきつ)							甘夏みかん	15.1 g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>☆日本全国食の旅 ☆熊本県☆ 独特の風味がくせになる高菜漬けを使ったチャーハンと、貝たくさん春雨スープ太平燕(タイビーエン)が登場します。</p> </div>										
19月	ごはん	○			精白米、精麦				594 kcal	
	ちかの青のり揚げ		ちか	あおのり	薄力粉	油			28.1 g	
	千草和え		油揚げ、たまご		砂糖	油	にんじん、こまつな	切干、だいこん	18.7 g	
	みそ汁		生揚げ、みそ					はくさい、まいたけ、長ねぎ	1.9 g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>☆食育の日:カミカミ献立☆ 丸ごと食べられる魚は骨や歯を丈夫にしてくれます。よくかんで食べましょう!</p> </div>										

	 献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質				
			肉・魚・卵・豆・豆制品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物			
20 火	黒砂糖パン				黒砂糖パン				571 kcal		
	キャベツたっぷりメンチカツ				豚肉、凍り豆腐、たまご	パン粉、薄力粉	油	玉葱、キャベツ	26.1 g		
	だいこん 大根とじゃこのサラダ	☆季節の野菜:春キャベツ☆ やわらかい春キャベツをたっぷり使って、特製メンチカツを作ります。			かつお節	ちりめんじゃこ	砂糖	油、ごま	にんじん、こまつな	だいこん	25.3 g
	くだもの 果物(かんきつ)								河内晩柑	1.7 g	
21 水	江戸菜と生揚げのあんかけ丼				鶏肉、生揚げ、いか	精白米、精麦、でん粉	油	にんじん、江戸菜	しょうが、にんにく、玉葱、まいたけ、はくさい、長ねぎ	610 kcal	
	ミルクくずもち	☆献立紹介☆ ミルクくずもちは、牛乳を使ったもちもちのデザートです。きな粉もかかっています。			豆乳、きな粉	牛乳	さつまいも、でん粉、砂糖			27.5 g	
										17.5 g	
									2.0 g		
22 木	ピースごはん	☆季節の野菜:グリーンピース☆ 旬のグリーンピースをさやごと仕入れて使います。さやから出したばかりのグリーンピースで作ったグリーンピースごはんは格別です。				精白米、精麦		グリーンピース		584 kcal	
	ちくさや 干草焼き				鶏肉、たまご	砂糖	油	にんじん、ほうれんそう	しめじ、しょうが、長ねぎ	24.7 g	
	だいず 大豆もやし甘酢和え				油揚げ	砂糖	油、白ごま	にんじん	だいずもやし、きゅうり	19.5 g	
	くだもの 果物(かんきつ)								河内晩柑	2.2 g	
23 金	ガバオライス	3年生 遠足のため、給食なし			鶏肉、凍り豆腐	精白米、精麦、砂糖	油	にんじん、ピーマン、赤ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、水煮	563 kcal	
	タイ風スープ	グルメ世界一周 ☆タイ王国☆ ガバオはバジル風味の炒め物。ごはんと一緒にいただきます。スープには、米粉から作った平たい麺が入っています。			鶏肉、うずら卵	ビーフン		にんじん、こまつな	えのきたけもやし、長ねぎ、レモン(汁)	24.7 g	
	くだもの 果物(パイン)								パインアップル	17.1 g	
									1.9 g		
26 月	ごはん					精白米、精麦				618 kcal	
	かつおのみそ炒め				かつお、みそ	じゃがいも、でん粉、砂糖	油	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉葱、もやし、キャベツ、しめじ	25.7 g	
	たらと卵のすまし汁				たまご	でん粉		にら	玉葱	16.6 g	
									2.2 g		
27 火	ガーリックトースト					胚芽パン	バター	パセリ	にんにく	548 kcal	
	ビーンズシチュー				鶏肉、大豆	じゃがいも、薄力粉	油	にんじん、トマト水煮	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱	23.2 g	
	くだもの 果物(かんきつ)								甘夏みかん	24.7 g	
									2.0 g		
28 水	ごはん					精白米、精麦				601 kcal	
	鶏の唐揚げおろしポン酢				鶏肉	薄力粉、でん粉	油		しょうが、だいこん、レモン(汁)	27.2 g	
	あおな 青菜ともやしのナムル						油、白ごま	こまつな、にんじん	もやし	17.6 g	
	こうや豆腐 高野豆腐と野菜の煮物				凍り豆腐	こんにやく、じゃがいも、砂糖		にんじん、さやいんげん	れんこん	1.8 g	
29 木	鶏だし茶づけ	☆献立紹介☆ 変わり五目豆は、じゃがいもと大豆を煮揚げしてから煮た煮物料理。隠れた人気メニューです。			鶏肉	精白米、精麦	白ごま	にんじん、こまつな	まいたけ、長ねぎ	609 kcal	
	か 変わり五目豆				大豆、豚肉	じゃがいも、こんにやく、砂糖	油	にんじん、ピーマン		26.5 g	
	ちゅうかふうやさい 中華風野菜					砂糖	油		だいこん、きゅうり、しょうが、にんにく	19.1 g	
									2.1 g		
30 金	カレーライス	☆スポーツフェスティバル応援メニュー☆ 人気メニューバリバリチキンカツをのせたカレーライスの登場です。もりもり食べて、スポーツフェスティバルがんばってください！			鶏肉、レンズめ	精白米、精麦、薄力粉、はちみつ、じゃがいも	油	にんじん、トマト水煮	しょうが、にんにく、玉葱、セロリー	716 kcal	
	バリバリチキンカツ				鶏肉	薄力粉、コーンフレーク	油	にんにく		27.8 g	
	カラピクルス					砂糖	油	にんじん	きゅうり、だいこん、黄ピーマン、にんにく	20.0 g	
									1.9 g		

※都合により変更する場合があります。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
月平均	589kcal	25.1g	19.1g	2.0g



こんげつのこんだて

グリーンピースが しゅん です！
『旬(しゅん)』は、おみせでたくさん みかける おいしい きせつのこと。5がつはグリーンピースが しゅんなのでグリーンピースごはんをつくりまします。しゅんの グリーンピースは やわらかくて とっても おいしいです。ぜひ たべてください！

保護者のみなさま

献立表は、ご家庭での食事の参考にご覧ください。ご質問等は栄養士までどうぞ！



献立表の見方②

給食の量は、低学年(1、2年)、中学年(3、4年)、高学年(5、6年)と、3段階に分かれています。ホームページに掲載されている給食の写真は中学年の量になります。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は中学年の1.2倍の量を食べています。また、献立表の栄養項目も中学年の数値となり、低学年は、中学年の0.8倍、高学年は中学年の1.2倍になります。

