

5月のこんだてひょう

給食のめあて・・・ じょうずに食べよう。～はしをじょうずに使おう。～

喜多方市立駒形小学校

日	曜日	こんだてめい			あか ちやにく なる	みどい からだのちようしを ととのえる	き ねつや ちからになる	エネルギー 脂質 塩分
		主食	おかず	牛乳				
5/7	火	カレーうどん	ほうれん草サラダ まっ茶むしパン	○	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳 ハム	グリンピース たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ とうもろこし	めん 米油 ごま油 三温糖 プレミックス粉 上白糖 ごま 甘納豆	786 22.4 3.3
5/8	水	ごはん	かきたま汁 鯖のレモンマヨネーズ焼き ごま和え	○	牛乳 絹ごし豆腐 鶏卵 まさば さわら	さやえんどう だいこん レモン キャベツ ほうれん草	米 かたくり粉 マヨネーズ ごま きび糖	576 24.5 2.9
5/9	木	食パン	リンゴジャム チキンの香草 焼き ミニグリーンサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ベーコン 鶏胸肉 プロセスチーズ	リンゴジャム にんじん たまねぎ トマト缶詰 バジル ローズマリー	パン じゃがいも マカロニ・スパゲッティ 大豆油 三温糖 オリーブ油	698 24.4 3.5
5/10	金	ごはん	にら玉汁 ししゃもの唐揚げ 五目豆	○	牛乳 絹ごし豆腐 鶏卵 ししゃも唐揚げ 鶏胸肉 大豆 こんぶ さつま揚げ	にら 干しいたけ ごぼう に んじん えだまめ	米 麦 かたくり粉 米油 つきこんにやく 米ぬか油 三温糖	622 20.0 2.4
5/13	月	ごはん	切り干し大根とわかめの味噌汁 かつおのかば焼き アスパラおかかあえ	○	牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 米みそ かえりにぼし かつお かつお加工品	にんじん 切り干し大根 根深ねぎ アスパラガス	こめ じゃがいも かたくり粉 米油 中ざら糖 ごま	603 13.9 2.3
5/14	火	アスパラのクリーム スープスパゲッティ	ひじきとツナのサラダ オレンジ	○	牛乳 鶏肉胸 クリーム 干しひじき マグロ缶詰	にんじん たまねぎ エリンギ アスパラガス レモン キャベツ えだまめ オレンジ	めん じゃがいも 無塩バター ごま油 きび糖	651 18.6 2.1
5/15	水	かやくごはん	なめこの味噌汁 鶏天 ほうれん草ともやしの磯浸し	○	牛乳 油揚げ 米みそ 鶏若鶏肉もも きざみのり	ごぼう にんじん なめこ だい こん 根深ねぎ ほうれん草 もやし	米 しらたき 米ぬか油 ごま 三温糖 小麦粉 かたくり粉 ごま油	726 32.1 3.5
5/16	木	バーガー パン	野菜コロッケ ポイル野菜 鶏つくねスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳 鶏若鶏肉ひき肉 米みそ クリーム ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ チンゲンサイ パインアップル もも 温州みかん	パン 米油 上白糖	659 24.8 2.9
5/17	金	ごはん	厚焼き卵 豚汁 おかか和え のりつくだに	○	牛乳 厚焼き卵 豚肉肩 かえりにぼし 米みそ 木綿豆腐 のりつくだに	ごぼう だいこん 根深ねぎ キャベツ 小松菜	米 じゃがいも しらたき	626 21.2 2.8
5/20	月	ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め 中華スープ 子女子ひじき手作ふりかけ	○	牛乳 豚モモ 生揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 しらす干し 干しひじき かつお加工品	しょうが チンゲンサイ キャベツ にんじん 干しいたけ たまねぎ しいたけ きくらげ とうもろこし缶詰	米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま	625 17.0 1.9
5/21	火	すうどん	かきあげ ツナごましょうゆあえ	○	牛乳 鶏若鶏肉もも なるとしらす干し 干しえび まぐろ缶詰 カットわかめ	干しいたけ にんじん 根深ねぎ たまねぎ ごぼう もやし こまつな	めん 三温糖 さつまいも プレミックス粉 米油 ごま油 ごま きび糖	713 21.5 2.9
5/22	水	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ エビシューマイ	○	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 米みそ くらげ ハム エビシューマイ	根深ねぎ にんじん にら たけ のこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 米ぬか油 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ きび糖	690 23.2 3.0
5/23	木	エッグサ ンドパン	青梗菜と春雨スープ グリーンポテト りんごゼリー	○	牛乳 鶏卵 豚肉肩 木綿豆腐 あおのり	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし チンゲンサイ にんじん 干しいたけ りんごゼリー	パン マヨネーズ 緑豆はるさめ じゃがいも	633 25.8 2.7
5/24	金	ポーク カレー	海藻アスパラサラダ オレンジ	○	牛乳 豚肉肩 脱脂粉乳 海藻 ハム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス とうもろこし オレンジ	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく きび糖 ごま油	687 23.7 3.4
5/27	月	ごはん	納豆 切り昆布の炒め物 豆腐けんちん汁	○	牛乳 系引納豆 ほそめ こんぶ 凍り豆腐 さつま揚げ 大豆・うち豆 木綿豆腐	ごぼう にんじん さやえんどう だいこん 根深ねぎ 干しいたけ	米 麦 米ぬか油 じゃがいも つきこんにやく	642 19.0 2.4
5/28	火	坦々 ラーメン	ポテトのチーズ焼き グレープフルーツ	○	豚ひき肉 米みそ 牛乳 ベーコン チーズ	根深ねぎ はくさい にんじん 干しいたけ きくらげ もやし チンゲンサイ たまねぎ グレープフルーツ	めん 米ぬか油 ごま油 ごま かたくり粉 じゃがいも	727 25.1 2.6
5/29	水	ごはん	姫竹みそ汁 アスパラの肉巻き わかめと大根サラダ	○	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 豚肩ロース カットわかめ かに風味かまぼこ	姫だけ たまねぎ にんじん さやえんどう アスパラガス だい こん きゅうり	米 麦 じゃがいも 三温糖 ごま油	618 20.3 2
5/30	木	食パン	イチゴジャム ホワイトシチューベーコン シーフードサラダ ピーチゼリー	○	牛乳 鶏若鶏肉もも ベーコン シチューの素 ベシヤメル イカ エビ	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり とうもろこし キャベツ レモン ピーチゼリー	パン イチゴジャム 米ぬか油 じゃがいも 油 小麦粉 オリーブ油 上白糖	665 25.4 3.2
5/31	金	ごはん	葉たまねぎのみそ汁 鯖の味噌煮 干草和え	○	牛乳 油揚げ 米みそ まさば 錦糸卵	にんじん たまねぎ 生しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも 三温糖	649 19.4 3.3

☆10日(木) サンマルちゃん献立 1口30回よ〜くかんで食べましょう。

☆13日(月) 大好き喜多方の日!

☆15日(火) 日本列島味巡り 今月は『大分県の鶏天』です。



ハッピー
みんべえ





サンマルちゃん



みんべえ



@