

5月給食こんだて表



給食目標

☆清潔に気を付けよう！

- ・正しい手洗いをしましょう
- ・きれいなハンカチを携帯しましょう
- ・正しい配膳の仕方を身につけましょう



月	火	水	木	金
1 なすの 鶏肉の おかか煮 青のりパン焼き ごはん みそ汁 635kcal 食塩:2.6g たんぱく質:26.0g、脂質:20.5g 赤 牛乳 鶏肉 みそ 青のり かつお節 黄 米 パン粉 ごま油 オリーブオイル 緑 キヤベツ にんじん コーン いんげん なす グリンピース えのき ほうれん草 オレンジ	2 ★こどもの日のお祝い★ ごまドレッシング かつおフライ サラダ 柏もち 中華 若竹汁 ちまき 620kcal 食塩:3.2g たんぱく質:31.0g、脂質:21.2g 赤 牛乳 焼きぶた かつお ちくわ わかめ 黄 米 もち米 ごま油 さとう 小麦粉 パン粉 あぶら ドレッシング 柏もち 緑 にんじん しいたけ ねぎ 小松菜 もやし きゅうり ミモバ たけのこ みつば	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 食材の色分けと体内での働き ○赤の食品 (たんぱく質・無機質) →主に体をつくるものになる ○黄の食品 (炭水化物・脂質) →主にエネルギーをつくる ○緑の食品 (ビタミン、無機質、食物繊維) →主に体の調子をととのえる 今月の平均栄養価(ピンク基準1) (イエロー:0.8、オレンジ:2、ブルー:1.3) ○エネルギー:636kcal ○たんぱく質:28.5g ○脂質:20.0g ○食塩相当量:2.6g
8 大豆 白身魚の こんぶ煮 ホイル焼き ごはん かきたま汁 622kcal 食塩:2.9g たんぱく質:32.7g、脂質:14.8g 赤 牛乳 木豆 みそ こんぶ 大豆 卵 あげかまぼこ 黄 米 パター 緑 玉ねぎ えのき しめじ にんじん グリンピース 白菜 パナナ	9 キウイ 焼きおにぎり キャンディ チーズ 血うどん 635kcal 食塩:2.2g たんぱく質:26.5g、脂質:24.1g 赤 牛乳 かつお節 ぶた肉 はんぺん いか えび チーズ 黄 米 揚げめん 油 かたくり粉 緑 にんじん 玉ねぎ もやし きくらげ ねぎ キャベツ キウイ	10 白和え 鶏肉の 梅肉焼き りんご 新玉ねぎの 麦ごはん すまし汁 659kcal 食塩:2.2g たんぱく質:29.8g、脂質:20.6g 赤 牛乳 鶏肉 とうふ みそ わかめ 黄 米 麦 小麦粉 オリーブオイル ごま さとう 緑 梅干し にんじん 白菜 ほうれん草 玉ねぎ りんご	11 浦上そば 高野豆腐の 卵とじ ごはん すまし汁 649kcal 食塩:3.1g たんぱく質:29.0g、脂質:19.6g 赤 牛乳 鶏肉 卵 高野豆腐 ぶた肉 みそ あげかまぼこ 黄 米 さとう 油 緑 玉ねぎ にんじん きくらげ グリンピース もやし ほう えのき キャベツ オレンジ	12 ♥給食試食会♥ 全国郷土料理デー(鹿児島県) かるかん さつま揚げ まんじゅう 鶏がら けいはん スープ 658kcal 食塩:2.5g たんぱく質:33.1g、脂質:21.0g 赤 牛乳 鶏肉 卵 すり身 チーズ 枝豆 黄 米 さとう ごま かたくり粉 油 山いも 上新粉 こしあん にんじん きぬさや しいたけ キャベツ
15 いかのマリネ ハヤシライス 663kcal 食塩:2.9g たんぱく質:22.8g、脂質:20.2g 赤 牛乳 ぶた肉 いか ヨーグルト 黄 米 さとう 油 ルウ 緑 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン 赤ピーマン	16 キャベツの ちくわの ナムル 磯辺揚げ りんご 麦ごはん たらこ 651kcal 食塩:3.5g たんぱく質:28.0g、脂質:17.8g 赤 牛乳 ちくわ 青のり 卵 わかめ しらす 黄 米 かたくり粉 小麦粉 油 ごま油 さとう ごま 緑 キャベツ コーン たらこ りんご	17 ほうれん草の 鮭のポテト 卵サラダ チーズ焼き パナナ 黒砂糖パン 626kcal 食塩:2.5g たんぱく質:34.6g、脂質:21.4g 赤 牛乳 さけ 豆乳 卵 ベーコン チーズ 黄 くらげとうパン マーガリン じゃがいも 緑 コーン にんじん グリンピース ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ セロリ パナナ	18 にんにくの芽 ささみの ソテー レモン煮 プルーン ごはん すまし汁 646kcal 食塩:2.7g たんぱく質:36.5g、脂質:15.5g 赤 牛乳 鶏肉 じゃこ天 とうふ 黄 米 さとう かたくり粉 油 緑 レモン にんにくの芽 にんじん キャベツ しめじ ねぎ プルーン	19 ♥食育の日♥ スパニッシュオムレツ ごまきん粉 スープ 608kcal 食塩:2.7g たんぱく質:27.2g、脂質:23.8g 赤 牛乳 きなこ 豆乳 卵 魚肉ソーセージ 黄 食パン マーガリン ごま はちみつ オイル マカロニ 緑 かぼちゃ 玉ねぎ フロッキー トマト エリンギ オレンジ
22 黄桃缶 さつまいも いりこ 塩焼きそば チンゲンサイ スープ 632kcal 食塩:2.7g たんぱく質:26.4g、脂質:21.7g 赤 牛乳 ぶた肉 にぼし 厚揚げ 黄 焼きそばめん ごま油 さつまいも 油 さとう ごま 緑 キャベツ しいたけ にんじん もやし ねぎ レモン にんにく チンゲンサイ コーン もも缶	23 れんこん 鯖のみそ煮 きんぴら りんご 麦ごはん すまし汁 633kcal 食塩:2.7g たんぱく質:27.7g、脂質:18.0g 赤 牛乳 さば あげかまぼこ みそ 黄 米 麦 さとう ごま ごま油 緑 しょうが れんこん にんじん こんにゃく グリンピース 白菜 なめこ りんご	24 干し大根 おからの サラダ はさみ揚げ オレンジ ごはん 鶏団子汁 653kcal 食塩:2.0g たんぱく質:23.7g、脂質:19.5g 赤 牛乳 おから 鶏肉 油揚げ 鶏団子 わかめ 黄 米 ぎょうざの皮 油 さとう マヨネーズ 緑 しいたけ にんじん 玉ねぎ 干し大根 きゅうり ミートマト ねぎ オレンジ	25 鶏肉とほうれん草の 豆乳グラタン パナナ ロールパン じゃがいも 637kcal 食塩:2.4g たんぱく質:25.9g、脂質:26.7g 赤 牛乳 鶏肉 豆乳 みそ ハム チーズ 黄 ロールパン 油 小麦粉 じゃがいも かたくり粉 緑 玉ねぎ しめじ ほうれん草 にんじん パナナ	26 世界の料理デー(中国) パンパシ えびチヤウパン スープ 628kcal 食塩:3.1g たんぱく質:32.0g、脂質:21.3g 赤 牛乳 えび 卵 鶏肉 みそ ぶた肉 黄 油 ごま油 ごま マヨネーズ さとう ワンタン 緑 ねぎ キャベツ もやし きゅうり トマト チンゲンサイ エリンギ しょうが にんにく パイン缶
29 春雨の酢の物 鶏の かつ焼き丼 すまし汁 617kcal 食塩:2.8g たんぱく質:27.7g、脂質:12.7g 赤 牛乳 あじ わかめ かまぼこ ちくわ 黄 米 小麦粉 油 かたくり粉 春雨 さとう 緑 キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 キウイ	30 ゆかり和え 肉じゃが フロッキー ひじき アスパラの ごはん みそ汁 624kcal 食塩:3.4g たんぱく質:22.6g、脂質:18.8g 赤 牛乳 油揚げ ひじき ぶた肉 卵 みそ 黄 米 さとう 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 アスパラガス しいたけ りんご	31 かぼちゃ蒸しパン ミートソース パンソム スパゲティ スープ 623kcal 食塩:2.6g たんぱく質:25.8g、脂質:20.8g 赤 牛乳 ぶた肉 牛肉 粉チーズ 卵 黄 スパゲティ オリーブオイル 小麦粉 ホットケーキミックス 油 さとう 緑 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん プロコリー かぼちゃ	◆食堂そじ◆ 26日(金)	◆朝食調査◆ 25日(木)～28日(日) に実施します。 「早寝、早起き、朝ごはん」 生活を心がけましょう♪
◆行事◆ 今月の行事 ・10日(水)内科検診 ・12日(金)給食試食会 授業参観、育友会総会 ・15日(月)耳鼻科検診 ・16日(火)中2校外学習 ・17日(水)わくわくタイム ・23日(火)スケッチ大会 ・29日(月)小・壮寿会交流 ・30日(火)ふれあい給食 ・31日(水) バランティア清掃				