5 月 こんだてよていひょう (小学校・保育所)

令和6年 [給食回数 21回] 神流町学校給食共同調理場 たんぱく買 脂質 13N‡ -ఠ \Box 曜 (あか) 血や肉や骨になる (みどり) 体の調子を整える (きいろ) 力や熱になる ‡ロカロリ- ク ¯ ラム D ¯ ラム D ¯ ラム 主食 飲み物 4ビタミン ①たんぱく質 ②無機質 ⑤炭水化物 6脂質 上段:小学生、 ③カロテン 下段: 園児 まだいいりつみれじる ぶたにく にんじん しらたき たまねぎ おぎ ぎゅうにゅう こめ あぶら 20.4 668 26.8 10 水 いんげん 1 たい さとう まっちゃプリン しょうが ほししいたけ ぎゅうにゅ 519 21.3 16.4 1.6 (おぎごはん) 八十八夜 あぶらあげ だいこん ねぎ くろざと かつおフライ わかめサラダ あぶらあげ にんじん たけのこ キャベツ こめ さとう ぎゅうにゅう あぶら 2 木 たけのこごはん 644 25.8 しんじゃがときぬさやのみそしる かつお わかめ きぬさや きゅうり たまねぎ こむぎこ パンこ 20 18.4 482 11.8 5/5こどもの日献立 かしわもち アーモンドあえ あぶらあげ ちくわ きゅうにゅう にんじん こんにゃく きゅうり むぎ こめ あぶら ひじきとたまごの 601 20.1 7 火 アーモント さわにわん たまご ていじき ほうれんそう さとう はくさい ごぼう みつば にしょくどん (むぎごはん) 1.9 15.8 451 18.9 ぶたに たけのこ ほししいたけ いわしのみぞれに ほうれんそう だいこん キャベツ いわし こめ あぶら ぎゅうにゅう ごはん 604 242 214 17 水 8 おかかあえ かつおぶし にんじん きゅうり たまねぎ さとう 20.3 18.5 478 16 歯の日 しょうがに なまあげ いんげん こんにゃく じゃがいも トクト トマトオハレツ パン あぶら きなこ ぎゅうにゅう だいこん きゅうり 609 25.8 2.2 238 9 木 きなこあげパン チーズサラダ たまご チーズ にんじん はくさい たまねぎ さとう ドレッシンク ぎゅうにゅ 20.8 489 190 ワンタンスープ ぶたにく にら ほししいたけ ワンタン ひじきのピリッとサラダ ぶたにく むぎ こめ にんじん むぎ こめ ちゅうかど ぎゅうにゅう しょうが はくさい ねぎ たけのご 249 158 10 金 ヨーグルトあえ いか なると ひじき ほししいたけ キャベツ かたくりこ さとう ん (むぎごはん) ぎゅうにゅ 474 19.2 12.4 1.8 かまぼこ ヨーグルト きゅうり みかん バイン バナ さとう かたくり こめ さとう あげじゃがいものそぼろあん ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう にんじん グリンピース だいこん あぶら 658 22 C 22.4 1.6 おはなし給食 13 月 ごはん みずなのおひたしょ たけのこ 水菜 じゃがいも 17.5 496 16.6 1.3 かたくりこ たけのことこんにゃくのにもの ちくわ こうやどう こんにゃく フランクフルト フランクフルト にんじん キャベツ きゅうり パン ドレッシング ぎゅうにゅう せわり 2.8 26.4 14 业 アスパラサラダ だいず アスパラガス たまねぎ じゃがいも あぶら 493 19.5 22.0 2.4 コッペパン あわばただいずのクリームシチュ さばのしおやき さば ほうれんそう もやし ほししいたけ TX ごきあぶら ぎゅうにゅう 646 26.5 15 水 ごはん のりずあえ ぶたにく のり にんじん だいこん ねぎ さとう 21.9 200 20 518 こおぎこ すいとん あぶらあげ キャベツ ねぎ おこのみやき ぶたにく あぶらあげ きゅうにゅう にんじん こめ さとう あぶら ごはん 613 23.9 15.6 16 木 きりぼしだいこんのいために たまご かつおぶし あおのり ほししいたけ こむぎこ 463 18.6 11.9 20 ふりかけ さつまあげ たまねぎ じゃがいも じゃがいもとたまねぎのみそしる しんじゅむし やきぶた にんじん もやし ねぎ ラーメン あぶら ぎゅうにゅう しょうゆ 603 284 17 金 ヨーグルト ぶたにく こまつな しょうが かたくりこ ごまあぶら ぎゅうにゅう ヨーグルト ラーメン 503 240 152 27 もちごめ たまご あつやきたまご にら キャベツ きゅうり こめ さとう ごま ぎゅうにゅう 614 17 20 月 ごはん にらのごまあえ なまあげ じゃがいち ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ こんにゃく あぶら 474 20.8 178 1.4 こがねに ぶたに ほししいたけ かたくりて しんじゃがグラタン ぶたにく ぎゅうにゅう こまつな たまねぎ 7-1 パン あぶら 600 253 24.8 2.3 21 \J/ ミルクパン こまつなサラダ チーズ ッナ キャベツ もやし じゃがいち バタ-にんじん 1.9 19.5 19.7 475 オニオンスープ マーボーどうふ とうふ 15 ほししいたけ ねき むぎ こめ あぶら ぎゅうにゅう 653 250 238 22 水 むぎごはん ナハル ぶたにく にんにく しょうが ごま ぎゅうにゅう ほうれんそう さとう こむぎこ 2.1 19.8 19.4 508 はるまき にんじん たけのこ もやし かたくりこ ごまあぶ シーフードカレー えび いか たまねぎ にんにく むぎ こめ にんじん あぶら ぎゅうにゅう 23 654 234 23 木 むぎごはん アーモンドサラダ ベーコン しょうが だいこん じゃがいも アーモンド ぎゅうにゅう 18.0 17.0 2.0 496 グレープフルーツ きゅうり グレープフル・ まめまめカレーサラタ あさり トマト しめじ たまねぎ スパゲティ ぎゅうにゅう オリーブあぶら あさりときのこの トマトスパゲティ 620 249 26 24 金 チーズいりむしパン ベーコン チーズ ピーマン にんにく キャベツ さとう あぶら ぎゅうにゅう 18.7 471 ひよこまめ にんじん きゅうり こむぎこ あじフライ キャベツ あじ きゅうり こめ はるさめ あぶら ぎゅうにゅう にんじん 611 2.0 23.9 19.7 27 月 ごはん とうふ こむぎこ パンこ はるさめサラダ コーン たまねぎ ごまあぶら ぎゅうにゅ 478 19.7 15.9 1.7 えのきのみそしる じゃがいも ごま ツナ にんじん ツナのカップやき コーン グリンピース パン ぎゅうにゅう あぶら 638 24.6 30.7 2.2 28 火 ロールパン ごぼうサラダ ごぼう キャベツ たまご ほうれんそう はるさめ マヨネ・ 1.9 505 19.2 24.2 はるさめスープ とうふ たまねぎ むぎ こめ チキン アフリターダ(チキンのにこみ) とりにく ウインナー たまねぎ にんにく あぶら ぎゅうにゅう にんじん バブリカ むぎごはん 695 22.8 29 水 ポークシニガン(スープ) ぶたにく じゃがいも バター ほうれんそう だいこん バナナ 551 18.2 19.0 1.7 フィリピン たまる バナナのカップケーキ オクラ トマト とうふハンバーグおろしソース とうふ とりにく ぎゅうにゅう ほうれんそう えのきたけ だいこん こめ あぶら 601 193 30 木 キャベツ もやし ごはん ごまあえ だいず あぶらあげ ひじき にんじん さとう ごま 18.5 15.9 1.9 470 だいずのいそに さつまあげ かたくりこ こんにゃく えびときのこのクリームソース えび にんじん コーン グリンピース こめ ぎゅうにゅう あぶら ごま 31 金 ケチャップライス えだまめサラダ ベーコン たまねぎ エリンギ えだまめ こむぎこ バター 474 17.3

オレンジ ※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事等

1日 (水) …八十八夜 (抹茶プリンが出ます) 2日 (木) …5/5端午の節句献立

13日(月)…おはなし給食『やさいのおにたいじ』より 「たけのことこんにゃくの煮もの」「水菜サラダ」 29日(水)…世界の料理シリーズ「フィリピン」

5月5日は端午の節句

昔は香りの強いしょうぶで厄除けをして 健康を願う日でしたが、こどもの成長と 幸せを願うお節句として定着しています。 端午の節句には、こいのぼりを飾ったり、 柏もちを食べたりします。



キャベツ きゅうり オレンジ

ドレッシング				
【栄養価】	628	24.6	21.6	2.3
今月の平均値	489	19.4	17.4	1.9
小学生(中学年) 基準値	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2 未満
保育所(幼児) 基準値	490	15.9 ~ 24.5	10.9 ~ 16.3	1.5 未満