

平成28年度5月よていこんだてひょう①

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度の生活にも、慣れてきたところでしょうか。今月から、運動会の練習も始まります。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張り詰めていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。家族団らんの機会をつくったり、ゆっくりお風呂に入ったり、することが大切です。

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
2	月	あさりとだいこんの たきこみごはん	あさり あぶらあげ	こめ あぶら ごま	だいこん こまつな	しょうゆ さけ しお みりん	629	22.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		はたはたのたつたあげ	はたはた	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ		
		すましじる	とうふ わかめ とりにく		ながねぎ にんじん	かつおだし さばだし しょうゆ しお		
		かしわもち		あんこ もちごめ				
6	金	くろパン	だっしふんにゅう	こむぎこ こくとう マーガリン		しお	600	24.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず ベーコン チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく	トマトケチャップ しお こしょう トマトピューレ		
		カラフルサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	す しお こしょう		
9	月	むぎごはん		こめ むぎ			605	24.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とうふのちゆかに	とうふ ぶたにく うずらのたまご	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	しょうゆ さけ しお せせんソース		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	あぶら ごま さとう	きゅうり だいこん とうもろこし	しお しょうゆ す		
10	火	ごはん		こめ			612	24.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いかのかりんあげ	いか	でんぷん あぶら さとう		しょうゆ		
		とんじる	ぶたにく みそ	こんにやく じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	かつおだし さばだし		
		はるみかん(カラマンダリン)			カラマンダリン			
11	水	さきたまライスボール	たまご だっしふんにゅう	こむぎこ さとう こめこ マーガリン		しお	556	21.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		じゃがいものクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんじん しめじ たまねぎ	しお こしょう さけ		
		アスパラとだいずのサラダ	だいず	あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	す しお こしょう		
12	木	むぎごはん		こめ むぎ			627	24.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりにくとカシューナッツの いためもの	とりにく	じゃがいも カシューナッツ さとう あぶら でんぷん	しょうが にんじん ピーマン	しょうゆ さけ さとう		
		ちゅうかスープ	ほたてがい とうふ	でんぷん ごまあぶら	もやし たまねぎ こまつな ほししいたけ	しお しょうゆ さけ		
13	金	グリーンピースごはん		こめ あぶら	グリーンピース	しお さけ みりん こんぶちゃ	555	20.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さんまのオレンジに	さんま	さとう みずあめ	オレンジ	みりん しょうゆ しお		
		けんちんじる	とりにく とうふ	こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ	かつおだし さばだし しょうゆ しお		
16	月	たまごとじうどん	たまご わかめ とりにく	こむぎこ さとう	にんじん しめじ たまねぎ ほししいたけ	かつおだし さばだし しょうゆ さけ しお	621	27.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ささかまぼこのいしがきあげ	ささかまぼこ	こむぎこ あぶら ごま				
		ぴりからもやし		ごまあぶら さとう	もやし きゅうり	しょうゆ す トウバンジャン しお		
17	火	むぎごはん		こめ むぎ			594	24.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		マーボーどうふ	とうふ ぶたひきにく みそ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しせんソース さけ		
		ナムル		ごま あぶら	にんじん ほうれんそう もやし きゅうり しょうが にんにく	しょうゆ しお		

端午の節句のお祝
いです。

PTA総会のため、
短縮日課です。

2年生がグリーンピースの
さやむきをします！

日	曜日	こんだてめい	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
18	水	やまがたしよくパン (いちごジャム&マーガリン)		こむぎこ さとう マーガリン いちごジャム			601	21.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		コーンクリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう しろはなまめ	じゃがいも あぶら パター 小むぎこ	にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう		
		ツナのグリーンサラダ	ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり アスパラガス	す しお こしょう		
19	木	だいずいりひじきごはん	だいず ひじき あぶらあげ とりにく	こめ さとう あぶら	にんじん	しょうゆ みりん しお	562	19.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		わかさぎフリッター	わかさぎ おきあみ あおのり	こむぎこ あぶら		しお		
		みそしる	みそ わかめ		たまねぎ こまつな ながねぎ	かつおだし さばだし		
20	金	ごはん		こめ			579	19.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう こんにやく	たまねぎ にんじん グリンピース	みりん しょうゆ しお さけ		
		しおこんぶあえ	こんぶ	ごま ごまあぶら	かぶ きゅうり キャベツ	しお		
23	月	ナッツいりきんぴらごはん	とりにく あぶらあげ	こめ カシューナッツ あぶら さとう	ごぼう にんじん	しょうゆ さけ しお	620	25.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのからみやき	さば	さとう ごま	にんにく りんご	しょうゆ みりん しお		
		はるさめスープ	ぶたにく	はるさめ ごま	たまねぎ にんじん もやし こまつな	しょうゆ しお こしょう		
24	火	ごはん(てづくりふりかけ)	あおのり	こめ ごま		かつおぶし ゆかり	585	19.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あげどうふのやくみソースがけ	とうふ	でんぷん あぶら さとう	にんにく しょうが ながねぎ	しょうゆ す		
		かきたまじる	たまご	じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ	しお しょうゆ かつおだし さばだし		
25	水	かんとんめん	いか ぶたにく うずらのたまご	こむぎこ	しょうが にんじん ながねぎ	しお	618	27.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		しゅうまい	ぶたにく とりにく					
		きゅうりともやしのナムル		ごま ごまあぶら さとう	もやし きゅうり にんにく	しょうゆ しお す		
26	木	こどもパン(スライス)		こむぎこ マーガリン		しお	605	22.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		しろみざかなのバジルフライ	ほき チーズ	パンこ あぶら 小むぎこ		バジルペースト		
		やさいスープ	ベーコン とりにく		たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな	しお こしょう しょうゆ		
		マセドアンサラダ		じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	す しお こしょう		
27	金	ごはん		こめ			636	26.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あつあげのそぼろに	あつあげ ぶたひきにく	さとう じゃがいも あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ	みりん しょうゆ さけ		
		こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま あぶら さとう	こまつな きゅうり とうもろこし	す しょうゆ しお		
30	月	たまごどん(ごはん)	たまご ぶたひきにく	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん グリンピース	かつおだし しょうゆ みりん しお	601	25.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごまあえ		ごま さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ さけ		
		かわちばんかん			かわちばんかん			
31	火	まっちゃあげパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう あぶら グラニューとう		まっちゃ	639	22.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ポトフ	ウインナー ぶたにく	じゃがいも あぶら	にんじん しめじ たまねぎ	しお こしょう さけ しょうゆ		
		アーモンドサラダ		アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう		

☆献立は、都合により、変更になることがありますので、ご了承ください。

☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。

今月の平均栄養摂取量	602	22.2
給食栄養摂取基準値	640	24.0