

5がつ よていこんだてひょう



日	曜	こんだてめい	しょくひんのはたらき				おやつ きゅうしょく 年少		
			きいろ	あか	みどり				
			なつやちからになる	ちやにくになる	いろのこいやさい	そなのやさい・くだもの			
1	木	スパゲッティ 牛乳	だいすいりミートソース コーンサラダ オレンジ	スパゲッティ あぶら さとう パター こむぎこ オリーフあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ みそ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく エリンギ とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	556 24.5 2.3	ぎゅうにゅう せんべい
2	金	ちまきふう ごはん 牛乳	わかたけじる かしわもち	こめ ごまあぶら さとう ゼリー かしわもち	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ わかめ	にんじん ピーマン	ほししいたけ ねぎ たけのこ	485 15.8 1.8	こどものひ デザート
7	水	はちみつパン 牛乳	はるやさいのポトフ まぜまぜゼリー	はちみつパン じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく	にんじん	アスパラガス たまねぎ キャベツ かぶ もも なし みかん	426 17.5 1.5	まぜまぜゼリー
8日より全学年で完全給食です									
8	木	むぎごはん 牛乳	チキンカレー チーズサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	444 16.8 1.5	
9	金	チキンライス 牛乳	フレンチサラダ イタリアンスープ	こめ むぎ さとう あぶら パンこ パター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご チーズ	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり	430 16.8 2.4	
12	月	きつねうどん 牛乳	ちくわのいそべあげ キャベツのごまあえ	うどん さとう ごま あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ のり みそ	にんじん	ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	439 22.4 2.1	
13	火	なめし 牛乳	ごぼうとぶたにくのごまいため たまねぎとわかめのみそしる オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ しめじ えだまめ たまねぎ オレンジ	412 16.9 1.5	8日より 全クラスで 完全給食に なります。
14	水	むぎごはん 牛乳	さばのみそに こんぶあえ とんじる	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく こんぶ とうふ みそ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	425 19.7 1.5	年少さんは 『スプーン セット』を 忘れずに 持ってきて ください。
15	木	むぎごはん 牛乳	マーボー豆腐 とりにくとだいこんのスープ オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん オレンジ	450 22.3 1.8	
16	金	ココアパン ジュア	ボークビーンズ ツナとマカロニのサラダ	ココアパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ ソンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン ツナ	にんじん トマト	セロリ たまねぎ にんにく きゅうり	450 16.0 2.0	
19	月	エビピラフ 牛乳	トマトとたまごのスープ バナナ	こめ むぎ バター	ぎゅうにゅう エビ たまご ベーコン	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ エリンギ バナナ	405 17.9 1.6	
20	火	みそラーメン 牛乳	しゅうまい きゅうりのちゅうかあえ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい みそ	にんじん	キャベツ ねぎ もやし ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり	424 19.9 2.9	
21	水	たけのこごはん 牛乳	ごぼうのからあげ こまつなのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	こまつな	たけのこ ごぼう ねぎ えのき しょうが	409 14.3 1.6	スプーン セットは 名前を記入し、 清潔に して持たせ てください。
22	木	まるパン よこぎり 牛乳	ハンバーグのトマトソース コールスローサラダ コンソメスープ	まるパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん	キャベツ きゅうり りんご たまねぎ	436 18.9 2.3	
23	金	ごまごはん 牛乳	あげじゃがいものそばろに たぬきじる	こめ むぎ ごま あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが こんにやく ごぼう えのき	566 18.5 1.9	
26	月	わかめごはん 牛乳	いわしのしょうがに チキンあえ いなかじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ いわし みそ とりにく なまあげ	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ しょうが ごぼう だいこん こんにやく	421 22.4 2.0	
27	火	はるやさいの ペペロンチーノ 牛乳	チップスサラダ ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも オリーフあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	にんじん こまつな パプリカ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	411 16.8 1.6	
28	水	むぎごはん 牛乳	ハッシュドポーク アスパラガスのサラダ パイナップル	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん	アスパラガス とうもろこし きゅうり にんにく しょうが キャベツ たまねぎ マッシュルーム パイナップル	522 17.2 1.9	
29	木	さくらごはん 牛乳	とりのからあげ だいすのいそに なめこじる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく だいす ひじき さつまあげ とうふ みそ	にんじん	しょうがこんにやく なめこ ねぎ だいこん	508 21.5 2.2	
30	金	えんぞく (おべんとうとすいとんをもってきてください)							



5月の給食目標

- きれいにてをあらおう!
- はるのやさいをたべよう!



今月の栄養価平均値(基準値)	
○エネルギー	454(4.5)Kcal
○たんぱく質	18.7(1.5~2.6)g
○食塩相当量	1.9(1.5)g

●今月の給食費の引き落とし日は6月2日(月)です。

お忘れのないようをお願いいたします。
 ○都合により、献立や食材等が変更になることがあります。ご了承ください。
 ●こんにやく等は、名前の通りイモ類なので、食品群別では『きいろ』に分類されますが、こんにやくに加工されると食物繊維たっぷりの『みどり』に変身します。

5月の予定

8日(木) 年少給食開始
 30日(金) 春の遠足

