

長子配布

令和4年度


5月学校給食献立表

橘小学校

今月の給食目標：【 行儀よく食べよう 】

| 日付 | 献立名 | おもにからだをつくる(赤) | | おもに体の調子を整える(緑) | | おもにエネルギーのもとになる(黄) | | 調味料(その他) | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) | 塩分(g) | 夕食に食べてほしい物 |
|-------|---|-----------------------------|-----------------|----------------|-------------------------------|----------------------|-------------|------------------------------|-------------|----------|-------|---|
| | | たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品 | 無機質 牛乳・小魚・海藻 | ビタミン 色の濃い野菜 | ビタミン 色の薄い野菜・きのこ・果物 | 炭水化物 穀類・いも類・砂糖 | 脂質 油脂・種実 | | | | | |
| 2 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | ぎょうじしょく：こどものひ | | | | | | | いも類 |
| | ちまき風混ぜご飯 | ぶたにく | | ねぎ | たけのこ ほししいたけ えのきたけ にんにく しょうが | ごめ もちごめ さとう | あぶら ごまあぶら | さけ ちゅうだし こしょう しょうゆ みりん ねがーす | | | | |
| | 麩のすまし汁 | かまぼこ とり | わかめ | にんじん ほうれんそう | たまねぎ えのきたけ | ふ | | いりこ しょうゆ しお さけ みりん | 617 | 27.3 | 2.5 |  |
| | ごま和え | ちくわ | | にんじん | キャベツ きゅうり | さとう | ごま | しょうゆ | | | | |
| | かしわもち | あずき | | | | じょうしんこ さとう | | しお | | | | |
| 3 (火) | 憲法記念日   | | | | | | | | | | | |
| 4 (水) | みどりの日     | | | | | | | | | | | |
| 5 (木) | こどもの日     | | | | | | | | | | | |
| 6 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | コッパン | | | | | 海藻類  |
| | コッパン | | | | | | | | | | | |
| | ラビオリのスープ | とりにく ぶたにく おおふくまめ きんときまめ だいず | | にんじん | たまねぎ キャベツ しめじ | こむぎこ パンこ さとう | あぶら | カラスープ コンソメ しお こしょう しょうゆ | 607 | 26.2 | 2.7 |  |
| | ポテトミートグラタン | ぶたにく | チーズ | トマト パセリ | たまねぎ | じゃがいも パンこ | オリーブゆ | ケチャップ しお こしょう コンソメ | | | | |
| | 海藻サラダ | まぐろみずに | わかめ こんぶ のり | | きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし | | ドレッシング | しょうゆ | | | | |
| 9 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 魚介類  |
| | 麦ごはん | | | | | むぎ ごめ | | | 718 | 23.8 | 2.1 |  |
| | ビーンズカレー | ぶたにく だいず レッドキドニー | スキムミルク | にんじん | たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが | じゃがいも こくとう | あぶら | しお だし さけ ドレッシング ガラナ しょうゆ チョコ | | | | |
| | 野菜とささみのサラダ | ささみ | | にんじん | きゅうり もやし | | ドレッシング | | | | | |
| 10 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 色のこい  |
| | ごはん | | | | | ごめ | | | | | | やさい  |
| | 柳川風たまごとし | ぶたにく たまご | | にんじん ねぎ | ほししいたけ こんにやく ごぼう たまねぎ | さとう | あぶら | いりこ さけ しお しょうゆ みりん | 617 | 25.4 | 1.8 |  |
| | 磯香和え | ちくわ | のり | にんじん ほうれんそう | もやし きゅうり | さとう | | しょうゆ | | | | |
| | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | | | |
| 11 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 色のうすい  |
| | ごはん | | | | | ごめ | | | | | | やさい  |
| | 厚揚げのみそ汁 | あつあげ みそ | | にんじん ねぎ | たまねぎ えのきたけ キャベツ | | | いりこ さけ | 647 | 26.4 | 2.4 |  |
| | 赤魚のお茶揚げ | あかうお | | | | こむぎこ かたくりこ | あぶら | まっちゃん しお こしょう さけ | | | | |
| | ごぼうとひじきの炒め煮 | ぶたにく あぶらあげ | ひじき | にんじん さやいんげん | ごぼう こんにやく | さとう | あぶら | しょうゆ さけ みりん しお | | | | |
| 12 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | たけおしよくのひ「たまねぎ」 | | | | | | | 乳製品  |
| | ごはん | | | | | ごめ | | | | | | |
| | 根菜汁 | ぶたにく あつあげ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ごぼう ほししいたけ | | | かつおぶし だしこんぶ しお しょうゆ さけ みりん | 613 | 28.6 | 1.5 |  |
| | 鶏肉の香味焼き | とりにく | | にんにく しょうが | | さとう | | しょうゆ さけ みりん | | | | |
| | 新たまねぎのおかか和え | かつおぶし | | たまねぎ キャベツ きゅうり | | さとう | あぶら | しょうゆ す しお | | | | |
| 13 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 大豆製品  |
| | 減量ミルクパン | | | | | ミルクパン | | | | | | |
| | 焼きそば | ぶたにく かまぼこ | あおのり | にんじん ねぎ | キャベツ もやし たまねぎ | めん | あぶら | やきそばソース しお こしょう さけ しょうゆ | 722 | 24.6 | 2.9 |  |
| | 米粉入り春巻き | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ | はるさめ だんご こむぎこ こめ さとう | あぶら | しょうゆ 酢 しお | | | | |
| | ツナサラダ | まぐろみずに | | にんじん | きゅうり とうもろこし キャベツ | さとう | マヨネーズ | しお こしょう しょうゆ す | | | | |


あなたは  **毎朝**  **どっちかな？**

あさげんき **朝から元気くん** 

ふりかえり

- ・朝は早めに起きる
- ・朝ごはんはしっかり食べる
- ・トイレですっきり！

VS

あさ **朝からへろおくん** 

ふりかえり

- ・寝坊ばかり
- ・朝ごはんぬき
- ・便秘
- ・夜遅くまで起きています













長子配布

令和4年度

5月学校給食献立表

橘小学校

今月の給食目標：【 行儀よく食べよう 】

| 日付 | 献立名 | おもにからだをつくる(赤) | | おもに体の調子を整える(緑) | | おもにエネルギーのもとになる(黄) | | 調味料(その他) | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) | 塩分(g) | 夕食に食べてほしい物 |
|---------|-------------|------------------|----------|----------------|------------------------------|-----------------------|-------|---------------------------|-------------|----------|-------|---|
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | | | | | |
| 曜日 | | 魚・肉・卵・大豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 色の濃い野菜 | 色の薄い野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | |
| 16 月 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 笹のうすい やさい  |
| | 鮭とわかめのごはん | さけ | わかめ | | | こめ さとう こむぎこ でんぷん みずあめ | ごま | しお | 622 | 21.8 | 3.2 | |
| | ばち汁 | あぶらあげ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ほししいたけ | そうめん | | かつお しょうゆ しお みりん | | | | |
| 17 火 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 種実類  |
| | ごはん | | | | | こめ | | | 667 | 28.8 | 2.5 | |
| | かぼちゃのみそ汁 | あぶらあげ みそ | | かぼちゃ にんじん ねぎ | たまねぎ えのきたけ | | | いりこ さけ | | | | |
| 18 水 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 魚介類  |
| | ごはん | | | | | こめ | | | 613 | 24.4 | 1.8 | |
| | 若竹汁 | かまぼこ | わかめ | にんじん | たけのこ えのきたけ たまねぎ | | | いりこ こんぶ しょうゆ しお さけ みりん | | | | |
| 19 木 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 海藻類  |
| | ごはん | | | | | こめ | | | 638 | 26.3 | 1.8 | |
| | かきたま汁 | たまご | | にんじん ねぎ | たまねぎ えのきたけ | かたくりこ | | いりこ しょうゆ しお さけ みりん | | | | |
| 20 金 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 乳製品  |
| | ハニートースト | | | | | しよくパン はちみつ さとう | バター | | 625 | 24.4 | 3.0 | |
| | オニオンスープ | ウインナー | | にんじん パセリ | たまねぎ じゃがいも キャベツ しめじ | | | あぶら | 377 | 13.0 | 2.0 | |
| 23 月 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 色のうすい やさい  |
| | ごはん | | | | | こめ むぎ | | | 660 | 25.2 | 1.4 | |
| | 鶏肉とマロニーのスープ | とりにく | | にんじん ねぎ | たまねぎ キャベツ しょうが | マロニー | | かつおだし しお しょうゆ さけ みりん | | | | |
| 24 火 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | いも類  |
| | ごはん | | | | | こめ | | | 591 | 24.3 | 2.2 | |
| | 豆腐のすまし汁 | とうふ かまぼこ | わかめ | ねぎ | たまねぎ えのきたけ | | | かつおだし だしこんぶ しょうゆ しお | | | | |
| 25 水 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 色のこい やさい  |
| | ごはん | | | | | こめ | | | 584 | 26.8 | 1.9 | |
| | そば汁 | とりにく | | にんじん ねぎ | たまねぎ ごぼう だいこん | | | さけ しょうゆ しお | | | | |
| 26 木 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 種実類  |
| | ごはん | | | | | こめ | | | 639 | 28.1 | 2.4 | |
| | 野菜のみそ汁 | とうふ みそ | | ごまつな にんじん | キャベツ たまねぎ | | | いりこ さけ | | | | |
| 27 金 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 海藻類  |
| | ごはん | | | | | こめ | | | 592 | 23.3 | 2.0 | |
| | 炒めビーフン | ぶたにく かまぼこ | | ちんげんさい にんじん | キャベツ たまねぎ もやし | ビーフン | | かつおだし しょうゆ しお しょうゆ | | | | |
| 30 月 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | たまご  |
| | ごはん | | | | | こめ | | | 670 | 27.4 | 2.2 | |
| | じゃがいものうま煮 | とりにく あつあげ | | にんじん さやいんげん | たまねぎ こんにやく ほししいたけ | じゃがいも さとう | あぶら | いりこ しお しょうゆ さけ みりん | | | | |
| 31 火 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 大豆製品  |
| | ごはん | | | | | こめ | | | 623 | 20.3 | 1.4 | |
| | 八宝菜 | ぶたにく かまぼこ とうふたまご | | にんじん ねぎ | しょうが たまねぎ ほうさい もやし たけのこ きくらげ | かたくりこ | あぶら | かつお しょうゆ しお さけ みりん ちゅうかだし | | | | |