

給食予定献立表

令和3年度 5月

松戸市立根木内小学校

日曜日	曜日	こんだて名		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
				おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類					
6	木	ナポリタン かぼちゃマフィン おあげのサラダ デコポン ギョウにゅう	フォーク	ベーコン あかみそ とうふ とうにゅう なまクリーム あぶらあげ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり レモンかじゅう デコポン	スパゲッティ サラダあぶら こむぎこ バター きびざとう メーブルシロップ さとう ごま	ケチャップ しお こしょう しろワイン パセリ ベーキングパウダー ラムシゆ しょうゆ うすくちしょうゆ す	625	20.1	20.8	2.3	
7	金	とりごぼうめし あじのいそかあげ からしあえ みそしる ギョウにゅう	はし	とりにく あぶらあげ あじ あおのり わかめ しろみそ あかみそ ギョウにゅう	にんじん ごぼう えだまめ こまつな キャベツ もやし たまねぎ	しちぶつきまい さとう こむぎこ こめ あぶら じゃがいも	しょうゆ さけ みりん こしょう マスタード かつおぶし	571	28.1	17.9	2.0	
10	月	グリーンピースごはん さばのカレーやき ごまずあえ みそしる きよみオレンジ ギョウにゅう	はし	さば なまあげ ぶたにく あかみそ しろみそ ギョウにゅう	グリーンピース しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし いらきよみオレンジ	こめ さとう ごま	こんぶ しお さけ しょうゆ みりん カレーこす かつおぶし	620	24.7	25.4	2.3	
11	火	やながわどんぶり コロコロポテト とうふのとろみスープ ギョウにゅう	はし スプーン	ぶたにく たまご だいず あおのり とりにく とうふ ギョウにゅう	たまねぎ ごぼう しらたき あおねぎ にんじん はくさい きくらげ こまつな	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん しお とろみスープ こしょう うすくちしょうゆ	634	26.2	20.6	2.7	
12	水	カレーうどん チーズやきおにぎり ししゃもフライ ごまきゅうり かわちばんかん ギョウにゅう	はし	ぶたにく あおのり チーズ ししゃもフライ ギョウにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ あおねぎ きゅうり かわちばんかん	うどん しちぶつきまい ごま あぶら さとう	かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお カレーこ カレールウ す	574	21.6	18.5	2.4	
13	木	ごはん くるみとじゃこのつくだに なまあげのそぼろに みそしる りんご ギョウにゅう	はし スプーン	ちりめんじゃこ なまあげ ぶたにく あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ えだまめ キャベツ ぶなしめじ りんご	こめ しちぶつきまい くるみ さんおんとう ごま サラダあぶら でんぶん	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	666	25.3	24.3	2.0	
14	金	ちやめし さけのレモンソース じゃがいもとうどのきんぴら みそしる デコポン ギョウにゅう	はし	ぎんざけ ぶたにく あぶらあげ しろみそ あかみそ ギョウにゅう	レモンかじゅう にんじん うど こんにやく えだまめ たまねぎ きりぼしだいこん あおねぎ デコポン	しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう じゃがいも ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ しお こんぶ みりん かつおぶし	671	25.9	24.6	2.2	
17	月	ツイストパン ほきのフレークやき ポップビーンズサラダ ミネストローネスープ きよみオレンジ ギョウにゅう	フォーク スプーン	ほき はなまめ とうにゅう だいず あおのり ベーコン あさり ギョウにゅう	おろしにんにく コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト トマトジュース パセリ きよみオレンジ	はいがパン たまごなしマヨネーズ パンこ コーンフレーク サラダあぶら さとう でんぶん あぶら マカロニ コーンスターチ バター	しるワイン す しお こしょう とろみスープ ケチャップ	618	28.2	21.2	2.2	
18	火	カレーライス ひたしあおめ いろいろみかんポンチ ギョウにゅう	スプーン	ぶたにく あおだいず ひじき ギョウにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース トマト オレンジ なつみかんかん みかんかん	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう カクテルゼリー	とろみスープ あかワイン しお こしょう チャツネ しょうゆ ちゅうのうソース ウスターソース カレーこ ターメリック ガラムマサラ パプリカ マサラマイルド す	628	19.0	15.8	1.4	
19	水	ぶたキムチどん はるさめサラダ はちみつレモンゼリー ギョウにゅう	はし スプーン	ぶたにく こおりどうふ ハム ギョウにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ にんじん いら キムチ キャベツ こまつな	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごま レモンゼリー	しょうゆ さけ しお こしょう す からし	617	22.3	15.2	1.5	
20	木	ジャージャーめん とうふドーナツ だいこんときゅうりのサラダ グレープフルーツ ギョウにゅう	はし	ぶたにく だいず まめみそ あかみそ とうふ きなこ ギョウにゅう	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが あおねぎ きゅうり だいこん にんじん グレープフルーツ	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう でんぶん ホットケーキミックス ごま あぶら さとう	しお こしょう テンパシヤン トウバンシヤン しょうゆ みりん さけ とろみスープ す	595	25.2	19.4	2.6	
21	金	わかめごはん あじフライ ごまあえ みそしる デコポン ギョウにゅう	はし	わかめ あじ とうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ ギョウにゅう	こまつな もやし にんじん たまねぎ デコポン	しちぶつきまい ごま こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう じゃがいも	しお こしょう ちゅうのうソース しょうゆ す かつおぶし	603	26.4	16.9	2.6	
24	月	ちゅうかどんぶり ナッツとだいずのあまずあえ たまごスープ ギョウにゅう	はし スプーン	ぶたにく ほたてがいがい あさり だいず たまご わかめ ギョウにゅう	にんじん あかビーマン たけのこ はくさい テンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ ヤングコーン しょうが えだまめ	しちぶつきまい サラダあぶら でんぶん ごまあぶら あぶら カシューナッツ さんおんとう ごま	とろみスープ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ オイスターソース しょうゆ す ケチャップ	617	26.2	22.6	2.2	
25	火	ごはん さばのソースに のりずあえ みそしる きよみオレンジ ギョウにゅう	はし	さば のり あぶらあげ あかみそ しろみそ ギョウにゅう	しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん きりぼしだいこん えのきたけ きよみオレンジ	こめ しちぶつきまい さんおんとう ごま	しょうゆ ウスターソース さけ みりん す かつおぶし	627	23.5	23.7	2.1	
26	水	ことうパン カレーチャウダー フレンチサラダ アンデスメロン ギョウにゅう	スプーン	とりにく ベーコン あさり ギョウにゅう はなまめ なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう メロン	ことうパン バター じゃがいも マカロニ コーンスターチ サラダあぶら さとう	とろみスープ しるワイン しお こしょう カレーこ しょうゆ す	631	21.1	21.3	2.3	
27	木	ごはん ぶたにくのパーベキューやき かいそうサラダ みそしる ギョウにゅう	はし	ぶたにく かいそうミックス なまあげ あかみそ しろみそ ギョウにゅう	おろしにんにく キャベツ きゅうり もやし にんじん いら	こめ しちぶつきまい さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ す テリパウダー みりん ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しお かつおぶし	579	24.4	21.5	2.3	
28	金	ごはん きびなごごまフライ あおなのちゅうかあえ ごもくとうふ かわちばんかん ギョウにゅう	はし スプーン	きびなごごまフライ とうふ ミートボール ハム ほたてがいがい ギョウにゅう	もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ テンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが かわちばんかん	こめ しちぶつきまい あぶら さとう ごまあぶら ごま サラダあぶら でんぶん	うすくちしょうゆ す トウバンシヤン とろみスープ しょうゆ さけ しお こしょう	614	26.9	20.9	1.7	
31	月	ごはん だいずとひじきのつくだに じゃがいものそぼろに かきたまじる アンデスメロン ギョウにゅう	はし スプーン	だいず ひじき ぶたにく とうふ たまご ギョウにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく さんやいんげん こまつな ながねぎ ほししいたけ メロン	こめ しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう ごま じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ さけ みりん かつおぶし しお	606	23.0	15.7	1.8	
今日の目標		準備や後片づけを上手にしよう					中学年平均		616	24.3	20.4	2.1

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

うんどうかいれんしゅう
運動会練習がはじまります。

しっかり動けるように、早ね・早おき・朝ごはん!



きせつ しょくざい はる しょか
~季節の食材 春から初夏へ~

