

☆こんげつのもくひょう☆
食事のマナーをみにつけよう！

5月 こんだてひょう



平成30年度

太田市立休泊小学校

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						たんぱく質(g)
				からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)		エネルギーになる (きいろ)		たんぱく質(g)	
		しゅじょくのみもの	おかず	1群 たんぱくしつ	2群 むきしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんすいかぶつ		
1	火	たけのこごはん 	牛乳 かつおフライ(ワス) はんぺんのすましじる かしわもち	あぶらあげ かつお ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たけのこ しいたけ だいこん えのきたけ	ごはん さとう かしわもち	こめあぶら	659 24.5 20.0
2	水	パーカーハウス	牛乳 ハンバーグケチャップソース ABCスープ オレンジ	ぶたにく とりにく ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ キャベツ オレンジ	パーカーハウス じゃがいも さとう	こめあぶら	634 26.7 23.9
7	月	ごはん	牛乳 いわしのうめに きりほしだいこんのにつけ いなかしる	いわし あぶらあげ さつまあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ だいこん しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	こめあぶら	632 25.5 19.2
8	火	はつがけんまいごはん	牛乳 マーボー豆腐 ナムル	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ だいずもやし	はつがけんまいごはん さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	こめあぶら	643 25.9 19.5
9	水	きなこあげパン	牛乳 しょうゆラーメン キャベツときゅうりのごますあえ	きなこ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし はくさい ねぎ メンマ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ツイストパン さとう ごま ちゅうかめん	こめあぶら	611 25.0 22.4
10	木	むぎごはん	牛乳 チキンカレー ひじきサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも カエッ マネズ さとう	こめあぶら	645 20.7 17.4
11	金	せわりコッペパン	牛乳 やきそば だいこんサラダ まめアラカルト	ぶたにく ツナ だいず えんどうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり	コッペパン ちゅうかめん さとう	こめあぶら	608 25.1 18.7
14	月	ごはん	牛乳 さばのみそに きんぴら わかたけじる	さば たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たけのこ えのきたけ	ごはん さとう こんにゃく ごま かたくりこ ごまあぶら	こめあぶら	586 22.2 18.7
15	火	そぼろごはん	牛乳 おさかなサラダ じゃがいもといんげんのみそしる	とりにく とうふ おから みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	えだまめ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも こめあぶら こんにゃく	こめあぶら	589 22.8 17.4
16	水	ごはん	牛乳 ポークシュウマイ(2) ちゅうかいため はるさめスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ	ごはん さとう こめあぶら かたくりこ	こめあぶら	588 22.8 14.6
17	木	ごぼうめし	牛乳 あじのしおやき しんたまねぎのみそしる	とりにく あじ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ たまねぎ	ごはん さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも	こめあぶら	576 31.4 15.7
18	金	くろパン	牛乳 ミートボール(2) にんじんポターージュ アスパラサラダ	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ	エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	くろパン ドレッシング じゃがいも バター	こめあぶら	658 23.4 25.2
21	月	ごはん	牛乳 かんこくふうやきにく トックいりわかめスープ ごだますいか 	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが えのきたけ ごだますいか	ごはん さとう ごま トック ごまあぶら	こめあぶら	615 23.5 16.2
22	火	てんどん (ごはん)	牛乳 (いかとやさいのかきあげ・たれ) からみごまあえ とんじる	ぶたにく いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こむぎ こめあぶら こんにゃく ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	こめあぶら	673 21.4 23.3
23	水	はちみつパン	牛乳 クリームスパゲッティ カラフルサラダ	ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン むらさきキャベツ	はちみつパン オリーブオイル スパゲッティ ドレッシング	こめあぶら	607 22.1 19.9
24	木	ごはん	牛乳 あつやきたまご にくじゃがカレーあじ ほうれんそうとツナのサラダ	たまご ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ	ごはん さとう こめあぶら しらたき カエッ マネズ じゃがいも	こめあぶら	667 26.4 20.1
25	金	ホットドック (せわりコッペパン)	牛乳 (フランクフルト ケチャップ) コールスローサラダ コンソメスープ	フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	コッペパン ドレッシング じゃがいも	こめあぶら	593 22.0 25.7
28	月	ごはん わかめふりかけ	牛乳 とりにくとだいずのソーテー なめこちゅうかスープ グレープフルーツ	とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ピーマン パプリカ チンゲンサイ	しいたけ たけのこ たまねぎ なめこ グレープフルーツ	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう	こめあぶら	614 24.2 20.1
29	火	ぶたキムチごはん	牛乳 ぎょうざ(2) にらたまスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ にんにく ねぎ	ごはん さとう こめあぶら かたくりこ ごま	こめあぶら	595 23.9 20.2
30	水	しょくパン スライスチーズ	牛乳 ジャーマンポテト ミートボールスープ スライスチーズ	ベーコン ぶたにく とりにく チーズ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	しょくパン こめあぶら じゃがいも バター	こめあぶら	617 24.5 23.9
31	木	ごはん	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン マッシュルーム きゅうり	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも	こめあぶら	621 19.2 18.2

※材料の都合で献立変更もあります。
※ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。
※野菜はすべて加熱してあります。
※朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。

5月分の給食費の引き落としは、5月28日(月)です。
スムーズに振替ができますよう準備をお願いします。



こんげつのもくひょうのきゅうしょくに
てます。
ごたえは、きゅうしょく
だよりに！

ヒント

- ① うみのなかに います
- ② おなかに くらい しまもよう
があります
- ③ 「たたき」が ゆうめい です
- ④ けずりふしの ざいりょうに
なります
- ⑤ さかなです

アスパラガスは、はるになると
はたけから、によきと かおを
だしてくるよ。
たべている ぶぶんは、わかい
くき。からだの ちようしを
ととのえる えいようが
たっぶりだ。ぐんぐん
のびる はるの パワーも
いっしょに おいしく
いだけよう！

