

5月のこんだてひょう

※たしょうへんこうがあるかもしれません

	ひにち	しゅしょく	ぎゅうにゅう	こ ん だ て め い	あか ち 血やにくになる	みどり からだちようしとどの 体の調子を整える	きいろ ちからねつ 力や熱のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) しょ糖(g)	
ほ	1 木			むぎいりごはん ギゆうにゆう とりにくのみそチーズやきのりナムル みそしる	ぎゅうにゆう みそ	とりにく チーズ あぶらあげ	レモン パセリ ほうれんそう キャベツ こまつな	こめ じゃがいも むぎ ごま	641 32.3 17.1 2.4
	2 金			【たんごのせっくこんだて】 むぎいりごはん セルフたけのこ ギゆうにゆう さわらのねぎみそつけ ごまあえ かしわもち 	あぶらあげ ぎゅうにゆう	とりにく さわら	たけのこ えだまめ キャベツ	こめ さとう むぎ ごま かしわもち	738 30.9 19.1 1.6
	7 水			【めあて-えいせいにきをつけてしよくじしよう-】 きなこあげパン ギゆうにゆう じゃがいもをそぼろに ゆでやさしい(てづくりドレッシング) ヨーグルト	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん キャベツ	パン あぶら はるさめ	739 24.9 28.5 2.1
	8 木			【すききらいこんだて-きのこ-】 むぎいりごはん ギゆうにゆう ハンバーグ(わふうきのソース) みそけんちんじる アセロゼリー 	ぎゅうにゆう とうふ	ハンバーグ みそ	えのきたけ しそ にんじん こまつな	こめ あぶら むぎ こんにやく	639 23.2 17.9 1.7
	9 金			むぎいりごはん ギゆうにゆう メンチカツ もやしとにらのごまあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゆう なまあげ みそ	メンチカツ	もやし にんじん ごぼう	こめ あぶら さとう こんにやく	653 20.9 21.4 2
ほ	12 月			こめこパン とちあいかジャム ギゆうにゆう ゆでやさしい(あおじそドレッシング) だいたいのクリームシチュー	ぎゅうにゆう とりにく	だいたいの	たまねぎ キャベツ コーン	こめこパン あぶら	617 28.5 22.0 1.9
	13 火			むぎいりごはん セルフかきあげどん(えび・いか) ギゆうにゆう ごまあえ わかたけじる	ぎゅうにゆう えび いか	わかめ とうふ	こまつな にんじん こんぶ	こめ あぶら さとう	651 20.7 21.0 2.3
	14 水			むぎいりごはん ギゆうにゆう さばのみそに ゆでやさしい(わふうドレッシング) ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	ぎゅうにゆう ぶたにく	さば	キャベツ こまつな だいこん	こめ あぶら ごま	697 23 25.6 1.7
	15 木			むぎいりごはん ギゆうにゆう ポークカレー こんにやくサラダ(ちゅうかドレッシング) 	ぎゅうにゆう チーズ	ぶたにく かいそう	たまねぎ にんにく コーン	こめ あぶら こんにやく ごまあぶら	613 19.5 17.5 1.8
	16 金			【みやっくらんち】 むぎいりごはん ギゆうにゆう ぶたにくとみややさいのため かんぴょうのあえもの みそしる あおりんごゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ	みそ	アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ	こめ あぶら さとう じゃがいも	673 25.5 19.0 1.9
ほ	19 月			セルフやきそばサンド ギゆうにゆう カレースープ あんいんゼリー	ぎゅうにゆう ベーコン	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん パセリ	パン あぶら あんいんどうふ	746 27.1 22.1 3.3
	20 火			【ワインのひこんだて】 むぎいりごはん ギゆうにゆう ぶたにくのワインやき ゆでやさしい みそしる 	ぎゅうにゆう わかめ	ぶたにく みそ	たまねぎ パセリ にんじん コーン	こめ さとう じゃがいも	645 25.5 18.1 2.1
	21 水			【みやっくらんち】 むぎいりごはん ギゆうにゆう あじフライ ごまあえ トマトんじる 	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ	あじ とうふ	ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ	こめ あぶら ごま じゃがいも	679 26.8 21.3 1.8
	22 木			むぎいりごはん ギゆうにゆう セルフぶたどん さっぱりあえ あつやきたまご	ぎゅうにゆう あつやきたまご	ぶたにく のり	たまねぎ にんじん キャベツ	こめ しらたき さとう	635 23.5 19.1 2.1
	23 金			むぎいりごはん ギゆうにゆう さけぼつば とりにくときりぼしのみそいため おひたし	ぎゅうにゆう だいず	とりにく みそ	にんじん いんげん キャベツ	こめ でんぶん さとう	653 26.6 21.3 1.8
ほ	26 月			ナン ギゆうにゆう チリコンカン ゆでやさしい(てづくりドレッシング) ヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく ヨーグルト	だいず ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ナン じゃがいも	574 24.3 19.2 2.2
	27 火			むぎいりごはん ギゆうにゆう じゃこカツ おひたし いなかじる	ぎゅうにゆう とりにく	じゃこカツ とうふ みそ	こまつな にんじん ごぼう	こめ あぶら こんにやく あぶら	637 19.1 16.7 2.1
	28 水			むぎいりごはん ちゅうかどん ギゆうにゆう たまごとわかめのスープ	ぶたにく すこやかなると わかめ	いか ぎゅうにゆう たまご	しょうが たまねぎ しいたけ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	598 25.0 17.4 2.2
	29 木			むぎいりごはん ギゆうにゆう スタミナやき からしあえ みそしる	ぎゅうにゆう あぶらあげ	ぶたにく みそ	にんじん ピーマン しょうが こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう	624 26.0 19.8 2.3
	30 金			むぎいりごはん ギゆうにゆう シューマイ ごまぜあえ いりどうふ	ぎゅうにゆう とうふ	しゅうまい ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ しらたき ごま あぶら	677 26.3 22.2 2

今月の目当て 衛生に気を付けて食事をしよう!



5月2日(火)かしわもち

かしわの葉(は)は、春(はる)に新(あた)しい葉(は)が出(で)るまで、ふるい葉(は)がおちずに木(き)につくことから、「家(いえ)が繁栄(はんえい)しておめでたい」=「子孫繁栄(しそはんえい)」の意味(いみ)をもちます。むかしの人(ひと)の知恵(ちえ)がたくさんつまったかしわもちを、よく味(あじ)わってください。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
今月の平均値	656	25	20.3	2
中学年の給食一食分の栄養摂取基準値	650	21.5~32.5	14.4~21.6	2.0以下

【給食食材の放射性物質検査結果】

錦小で4月16日に給食用食材である「たまねぎ」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。