

令和4年度 5月分学校給食予定献立表 給食回数19回 秦野市立鶴巻小学校

<p>2月 こどものひお祝い! みかんゼリー</p> <p>さかなのふわつとあげ コッペパン スパゲティナポリタン</p> <p>パン スパゲティ あぶら さとう ホットケーキミックス こむぎこ みかんゼリー ぎゅうにゅう メルルーサ にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ とうもろこし パセリ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 638kcal 25.4g 21.1g 2.2g</p>	<p>3日 火 けんぽうきねんひ 憲法記念日</p> <p>にほんこけんぽう しこう き * 日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する。</p>	<p>4日 水 みどりのひ</p> <p>しぜん した * 自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ。</p>	<p>5日 木 こどものひ</p> <p>じんかく おも * こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。</p>	<p>6日 金 いわしのうめ 1~3ねんせい...1こ 4~6ねんせい せんせい } 2こ</p> <p>むぎごはん とんじる</p> <p>こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら のり ぎゅうにゅう とうふ いわしのうめ にぶたにく みそ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 667kcal 27.6g 23.6g 2.0g</p>
<p>9日 アジアンライスのぐ</p> <p>★トマトとひきにくのアジアンライス</p> <p>むぎごはん ちゅうかふう コンソメスープ</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ ホールトマト たまねぎ にんにく ねりうめ とうもろこし にんじん エリンギ こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 615kcal 26.7g 18.6g 2.2g</p>	<p>10日 火 ツナマヨネーズ</p> <p>ツナサンド</p> <p>サンドパン やさいの スープ</p> <p>パン あぶら マヨネーズ じゃがいも ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とり たまねぎ にんじん セロリ キャベツ こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 697kcal 26.7g 30.7g 2.5g</p>	<p>11日 水 おこのみボール</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>しょうゆ ラーメン スープ</p> <p>ホット ラーメン</p> <p>ホットラーメン あぶら さとう やまいも こむぎこ でんぶん ぎゅうにゅう やきぶた みそ ちくわ あおのり かつおぶし おから たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ エリンギ にら しょうが とうもろこし</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 665kcal 27.3g 18.1g 3.0g</p>	<p>12日 木 ガトーショコラ</p> <p>とりにくのトマトに</p> <p>ポテトライス コンソメ スープ</p> <p>こめ きょうかまい じゃがいも バター あぶら マカロニ ガトーショコラ ぎゅうにゅう とり にんじん にんにく たまねぎ ピーマン なす ホールトマト セロリ パセリ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 621kcal 22.9g 17.4g 2.4g</p>	<p>13日 金 コロケ</p> <p>むぎごはん チャンプルー</p> <p>こめ むぎ あぶら コロケ</p> <p>ひじきのつくだに ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし きりぼしだいこん しょうが にんじん きくらげ もやし にら</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 655kcal 22.6g 22.2g 2.1g</p>
<p>16日 りんごゼリー</p> <p>ししゃもフライ 1~2ねんせい...1ぼん 3~6ねんせい せんせい } 2ぼん</p> <p>たけのこ ごはん にゅうめん</p> <p>こめ きょうかまい さとう あぶら そうめん りんごゼリー とり ごなかんてん ぎゅうにゅう ししゃもフライ あぶらあげ たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ エリンギ こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 626kcal 22.9g 18.3g 2.4g</p>	<p>17日 火 そらまめ</p> <p>ビーンズミートボール</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>こめ きょうかまい パンこ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ あぶらあげ みそ にんじん たまねぎ そらまめ キャベツ えのきだけ こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 687kcal 24.9g 23.2g 2.0g</p>	<p>18日 水 さけそぼろ</p> <p>さけそぼろごはん</p> <p>ごはん じゃがいもの うまに</p> <p>こめ きょうかまい ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう ぎゅうにゅう さけ とり うずらたまご にんじん しょうが たまねぎ たけのこ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 618kcal 27.0g 17.9g 1.9g</p>	<p>19日 木 ぶたにくとキャベツのサラダ</p> <p>ミルク パン ポテト スープ</p> <p>パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 648kcal 23.4g 20.0g 2.7g</p>	<p>20日 金 ちくわのカレーあげ ひとり2こ</p> <p>むぎごはん とうふの ちゅうかに</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ぎゅうにゅう とうふ とり ちくわ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ほししいたけ こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 614kcal 24.9g 18.7g 2.0g</p>
<p>23日 しろごまつくね 1~2ねんせい...1こ 3~6ねんせい せんせい } 2こ</p> <p>ベジピラフ ★だいこんの カレースープ</p> <p>こめ きょうかまい あぶら じゃがいも ごなかんてん ぎゅうにゅう しろごまつくね とり ちくわ にんじん たまねぎ だいこん マッシュルーム パセリ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 612kcal 21.7g 21.8g 2.3g</p>	<p>24日 火 あおないため</p> <p>コッペパン チリコンカン</p> <p>パン あぶら ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レッドキドニー えび にんにく たまねぎ エリンギ こまつな チンゲンサイ しめじ にんじん</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 604kcal 27.6g 21.5g 2.6g</p>	<p>25日 水 キャベツソテー</p> <p>チキンかつ</p> <p>かりかけ むぎ ごはん きりぼし だいこんの いために</p> <p>こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ぎゅうにゅう とり おから ひじき あぶらあげ とうにゅう にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 689kcal 24.2g 27.2g 1.9g</p>	<p>26日 木 しらたきサラダ</p> <p>くるパン マカロニ グラタン</p> <p>パン マカロニ あぶら ごま こむぎこ パンこ しらたき さとう ぎゅうにゅう とり おから ごなチーズ たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり もやし あかピーマン きくらげ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 635kcal 23.8g 21.9g 2.6g</p>	<p>27日 アセロラミルクゼリー</p> <p>ぶたキムチ ぶたキムチどん</p> <p>むぎごはん わかめ スープ</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん アセロラミルクゼリー ぎゅうにゅう いかかんてん ぶたにく わかめ とうふ にんにく しょうが たまねぎ もやし にら きりぼしだいこん はくさいキムチ ながねぎ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 626kcal 23.6g 19.0g 2.1g</p>
<p>30日 おひたし</p> <p>ごはん かわり にくじゃが</p> <p>こめ きょうかまい じゃがいも あぶら さとう ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 628kcal 23.4g 16.4g 1.8g</p>	<p>31日 火 はるさめサラダ</p> <p>あじつけパン グリーン スープ</p> <p>パン いちじんしゃみ じゃがいも あぶら バター こむぎこ はるさめ さとう ごま ぎゅうにゅう とり とうにゅう たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 650kcal 22.4g 19.0g 2.9g</p>	<p>こんだて名</p> <p>※アンダーラインのひいてあるぶぶんは、もりつけほうほうがわかるようにかきました。こんだてめいではありません。</p> <p>材 (きいろのしよくひん) おもに熱や力のもとなる食品 (あかのしよくひん) おもに血・肉・骨・歯をつくる食品 (みどりのしよくひん) (みどりのしよくひん) おもに体の調子をととのえる食品</p> <p>名 本日の栄養量(3・4年生)※ エネルギー・蛋白質・脂質・塩分</p> <p>5がつ</p> <p>こんだて・もりつけひょう</p> <p>※栄養量は7訂食品成分表で算出しています。</p>		

★がついているこんだては、保護者のみなさまに教えていただいたレシピを基に作成しました。