

こんだてひょう



カニリュウくんがいる日は、
地場産物(線が引いてあるよ)
を使っている日だよ!



日(曜)	こんだて	栄養価	血や骨や肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	熱や力のもとになるもの(黄)
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ きゃべつのすのもの あじつけのり	エ: 584 た: 26.5 脂: 19.0 炭: 83.4 塩: 1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あじつけのり	たまねぎ <u>しいたけ</u> にんじん <u>ねぎ</u> しらたき <u>きゃべつ</u> きゅうり とうもろこし	<u>こめ</u> さとう あぶら
7 (木)	【こどものひ きゅうしょく】 たけのごはん ぎゅうにゅう れんこんとひじきのごまあえ とんじる かしわもち	エ: 623 た: 22.9 脂: 16.8 炭: 99.6 塩: 2.2	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく <u>みそ</u> ひじき	たけのこ にんじん ごぼう だいこん たまねぎ こんにやく <u>ねぎ</u> <u>こまつな</u> れんこん とうもろこし	<u>こめ</u> <u>むぎ</u> ごま かしわもち さとう あぶら
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのチャプチェ はるまき ワントンスープ	エ: 707 た: 25.9 脂: 28.1 炭: 92.4 塩: 2.2	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ きりぼしだいこん にんにく <u>こまつな</u>	<u>こめ</u> さとう あぶら タンメン ごまあぶら はるまき
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのコロッケ やさいのカレーいため きのごスープ	エ: 569 た: 22.0 脂: 15.8 炭: 88.0 塩: 1.6	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ えのき きくらげ <u>しいたけ</u> <u>まいたけ</u> ピーマン きゃべつ	<u>こめ</u> さとう あぶら じゃがいも パンこ
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが こまつなのばいにくあえ たまごやき	エ: 597 た: 24.1 脂: 17.3 炭: 93.4 塩: 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たまご	こんにやく たまねぎ いんげん <u>こまつな</u> もやし <u>うめぼし</u>	<u>こめ</u> さとう あぶら じゃがいも
13 (水)	とんどん ぎゅうにゅう ごもくスープ ぶどうゼリー	エ: 609 た: 23.0 脂: 17.9 炭: 93.3 塩: 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン ほししいたけ しめじ <u>ねぎ</u>	<u>こめ</u> <u>むぎ</u> さとう あぶら ゼリー
14 (木)	【ふるさと きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう ふくいけんさんイワシのフライ もやしのペペロンチーノ ふくいめぐみみそしる	エ: 679 た: 31.7 脂: 25.0 炭: 88.2 塩: 2.4	ぎゅうにゅう <u>いわし</u> とうふ <u>みそ</u> ベーコン	<u>まいたけ</u> にんじん たまねぎ <u>ねぎ</u> もやし ピーマン にんにく	<u>こめ</u> さとう オリーブオイル あぶら パンこ
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー わかめスープ	エ: 573 た: 23.7 脂: 20.0 炭: 79.5 塩: 1.8	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ ぶたにく	たまねぎ とうもろこし にんじん えのき <u>ねぎ</u> にんにく きゃべつ ピーマン ほししいたけ	<u>こめ</u> さとう あぶら ごまあぶら
18 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとさといものにももの あおなのマヨネーズいため	エ: 609 た: 20.9 脂: 23.9 炭: 86.0 塩: 1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん だいこん いんげん こんにやく ほししいたけ ほうれんそう <u>こまつな</u> たまねぎ	<u>こめ</u> さとう あぶら <u>さといも</u> マヨネーズ でんぷん
19 (火)	【はッピー・げんえん きゅうしょく】 ごはん <u>げんえん</u> ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ きりぼしだいこんのみそしる	エ: 588 た: 30.3 脂: 15.6 炭: 85.9 塩: 2.2	ぎゅうにゅう とりにく <u>みそ</u> あじ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しめじ <u>ねぎ</u> ピーマン	<u>こめ</u> あぶら さとう

20 (水)	カレーライス ぎゅうにゅう グリーンサラダ	エ: 661 た: 22.4 脂: 22.9 炭: 98.7 塩: 2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ しょうが にんにく りんご きゃべつ きゅうり えだまめ とうもろこし レモン	<u>こめ</u> <u>むぎ</u> じゃがいも オリーブオイル バター あぶら
21 (木)	【アイアン きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのひきにくフライ ゆかりあえ ほうれんそうのスープ	エ: 572 た: 17.6 脂: 17.6 炭: 89.9 塩: 1.7	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし ゆかり きゃべつ きゅうり	<u>こめ</u> さとう パンこ あぶら
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき じゃがいものみそしる はちみつレモンゼリー	エ: 638 た: 20.7 脂: 16.5 炭: 106.9 塩: 1.8	ぎゅうにゅう <u>わかめ</u> <u>みそ</u> とりにく	たまねぎ えのき にんじん れんこん <u>ねぎ</u> ピーマン にんにく レモン	<u>こめ</u> じゃがいも あぶら さとう ゼリー
26 (火)	【ほっかいどう きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう ザンギ のりずあえ どさんこじる	エ: 646 た: 31.6 脂: 22.3 炭: 84.8 塩: 2.3	ぎゅうにゅう <u>とうふ</u> <u>みそ</u> とりにく のり	たまねぎ にんじん とうもろこし <u>ねぎ</u> しょうが <u>こまつな</u> もやし	<u>こめ</u> じゃがいも さとう あぶら でんぷん こむぎこ ごま
27 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう マカロニのトマトに やさいソテー パイナップル	エ: 589 た: 24.0 脂: 24.3 炭: 77.7 塩: 2.6	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース トマト キャベツ エリンギ ピーマン パイナップル	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのオイスターいため ニラともやしのピリからスープ	エ: 563 た: 24.3 脂: 17.9 炭: 80.6 塩: 2.0	ぎゅうにゅう ベーコン <u>とうふ</u> ぶたにく	にら たまねぎ にんじん <u>しいたけ</u> しめじ ピーマン にんにく	<u>こめ</u> さとう あぶら でんぷん
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき きゅうりとおふのすのもの えのきのすましじる	エ: 497 た: 29.4 脂: 12.0 炭: 71.5 塩: 1.1	ぎゅうにゅう さけ わかめ <u>とうふ</u>	えのき にんじん きゅうり たまねぎ きゃべつ	<u>こめ</u> さとう ふ

*栄養価は、中・高等部のエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、食塩相当量(g)の順に記入してあります。

天候やその他の都合により、献立や食材を変更することがあります。御了承ください。



ひきゅうしょく 7日 こどもの日給食



5月5日のこどもの日は、「端午の節句」の日でもあります。もともとは男の子の成長や幸せを願ってお祝いする日でしたが、今では子どもたちみんなをお祝いするようになりました。この日は、こいのぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べたりします。「たけのこのように、真っすぐにすくすく育つように」と願いを込めて、たけのこもよく食べられます。

給食では、子どもたちの健やかな成長を願い、たけのごはんや柏餅が登場します。お楽しみに♪

