

2021年

# 5月の献立予定表

菊陽町立菊陽北小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			その他
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
6	木	カレーライス		きやべつのレモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こめ むぎ じゃがいも さらだゆ さとう	にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ りんごピューレ にんにく	カレールウ ソース 赤ワイン しょうゆ しお	
7	金	しょくパン いちごジャム		わふうスパゲティー ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ てんぷら	しょくパン いちごジャム スパゲティー さらだゆ ごま ねりごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな しめじ しょうが にんにく きやべつ	ブイヨン しお しょうゆ す きけ
10	月	ピースそばろごはん		みそしる きびなごフライ きやべつのいそあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ のり だいたずみート むぎみそ いらたまご あつあげ かつおぶし きびなごフライ	こめ むぎ じゃがいも さらだゆ さとう	にんじん たまねぎ えのき ねぎ グリーンピース しょうが きやべつ もやし	しょうゆ みりん しお しお にほし
11	火	ハヤシライス		こんにやくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ロースハム ヨーグルト パルメザンチーズ	こめ むぎ じゃがいも さらだゆ ごま ねりごま サラダこんにやく	にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし こまつな	ハヤシルウ しお 赤ワイン す こしょう
12	水	あげパン		にくだんごのスープ ナッツとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ミートボール サラダチーズ	まるパン こくとう さらだゆ ごまあぶら はるさめ アーモンド さとう	にんじん たまねぎ もやし ねぎ きゅうり きやべつ	しょうゆ しお す こしょう きけ
13	木	ゆかりごはん		がんとやさいのうまに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ミニがんと とりにく ちりめん きわかめ	こめ むぎ こんにやく さらだゆ さとう アーモンド マヨネーズ	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう いんげん だいこん コーン ゆかり	しょうゆ しお きけ みりん す
14	金	げんまいパン		うずらのカレーに かいそうサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご ミックスビーンズ かいそう きわかめ ちりめん	げんまいパン じゃがいも さらだゆ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり マッシュルーム りんごピューレ きやべつ みかんジュース みかん	カレールウ ソース 赤ワイン しお す しょうゆ アガー
17	月	むぎごはん		あつあげのしせんふう ミックスナッツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ うずらのたまご	こめ むぎ さらだゆ ごまあぶら さとう ごま アーモンド カシュナッツ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	しょうゆ しお トウバンジャン きけ
18	火	カレーマーボーどん		やまぶきあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ だいたずみート あかみそ いらたまご	こめ むぎ さらだゆ でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり きやべつ	カレー粉 ソース しょうゆ しお きけ みりん
19	水	ミルクパン		やきうどん いりこのだいずのかおりあえ りんご	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく かつおぶし いりこ いりだいず あおのり	ミルクパン うどん さらだゆ カシュナッツ アーモンド さとう	にんじん たまねぎ きやべつ もやし ねぎ にんにく しょうが りんご	しょうゆ しお ソース やきそばソース
21	金	こくとうパン		はっばうさい ジャーマンポテト メロン (キャロッピーデー)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらのたまご バター ベーコン	こくとうパン でんぶん さらだゆ ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ きやべつ きぬさや きくらげ にんにく しょうが パセリ メロン	しょうゆ しお パイタン こしょう
26	水	ビーンズチリドッグ		ワンタンスープ ネーブル	ぎゅうにゅう ウィンナー だいたずみート ぶたにく	コッパパン ワンタン さらだゆ さとう こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ もやし ねぎ にんにく ネーブル	しょうゆ しお きけ チリパウダー ブイヨン こしょう
27	木	さんさいおこわ		すましじる ホキてんたまあげ きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ とうふ わかめ こんぶ ホキてんたまあげ	こめ もちこめ ごま ごまあぶら さらだゆ	にんじん さんさい えだまめ えのき たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり	しょうゆ しお きけ みりん
28	金	テーブルロール		やさいスープ さかなのビーンズやき フルーツマト	ぎゅうにゅう ウィンナー ホキきりみ とろけるチーズ だいたずペースト	テーブルロール じゃがいも さらだゆ マヨネーズ	にんじん たまねぎ きやべつ パセリ ピーマン フルーツマト	しょうゆ ブイヨン ホワイト こしょう ケチャップ しお
31	月	ぶたキムチどん		わかめスープ フルーツムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たまご わかめ	こめ むぎ ごま こんにやく ごまあぶら さらだゆ でんぶん フルーツムース	にんじん たまねぎ もやし なら にんにく しょうが はくさいキムチ えのき ねぎ	しょうゆ しお きけ みりん ブイヨン

※つごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。

※ 21日のキャロッピーデーとは、きくようまちでとれたやさいをつかう日です。  
こんげつは、きくようまちさんのメロンです。

## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。