



5月こんだてよいひょう

菊陽南小学校 平成29年5月1日

菊陽南小学校 平成29年5月1日

日	曜	牛乳	こんだてめい	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	調味料	カロリー	たん白質
1	月	○	ごはん かしわもち わかたけじる かつおのナッツがらめ	牛乳 わかめ だしこんぶ けずりぶし かつお とうふ かまぼこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ かしわもち	たけのこ たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん	しょうゆ しお さけ みりん	662	26.6
2	火	○	キーマカレー トマトとじゃこのサラダ	牛乳 ぶたミンチ ぎゅうミンチ こなチーズ ちりめん ミックスビーンズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース にんにく トマト きゅうり	ケチャップ カレーフレーク ワイン ソース す しお こしょう	638	21.3
8	月	○	ごはん にらたまじる さばのごまみそに ごぼうのいため	牛乳 たまご わかめ だしこんぶ けずりぶし さばのごまみそに てんぷら くきわかめ かまぼこ	こめ むぎ じゃがいも でんぶ あぶら ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ えのき にら ごぼう	しょうゆ しお さけ みりん	646	24.8
9	火	○	ごはん あつあげのしせんに もやしのちゅうかあえ	牛乳 たまご ぶたミンチ ぎゅうミンチ だいず あつあげ あかみそ	こめ むぎ ごま さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり ほししいたけ えだまめ	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン さけ みりん す	621	25.5
10	水	○	ひのくにパン やさいのスープに ひよこまめのサラダ デザート	牛乳 ウィンナー ツナ ひよこまめ	パン じゃがいも やきプリンタルト	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり マッシュルーム えだまめ	コンソメ ドレッシング チキンガラスープ しょうゆ ワイン しお こしょう	611	22.4
11	木	○	ピースそぼろごはん たまねぎのみそしる ごぼうサラダ	牛乳 ぎゅうミンチ わかめ いりこ とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ カシューナッツ さとう	グリーンピース たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ コーン ほししいたけ	マヨネーズ しょうゆ さけ みりん こしょう	588	21.9
12	金	○	げんまいパン たらこスパゲティ コーンサラダ メロン	牛乳 ベーコン いか のり たらこ	パン バター スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく コーン キャベツ きゅうり メロン	ワイン しょうゆ す しお こしょう	631	26.6
15	月	○	ごはん にくじゃが すみそあえ	牛乳 ぶたにく わかめ ちぎりあげ あつあげ かまぼこ こめみそ	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく さとう あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ ほししいたけ	しょうゆ さけ みりん す	614	25.3
16	火	○	ごはん だいずのいそに きりぼしのあえもの ちりめんナッツ	牛乳 とりにく ロースハム だいず くきわかめ ちりめん ちくわ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら カシューナッツ ごまあぶら こんにやく	にんじん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり いんげん たけのこ ほししいたけ	しょうゆ みりん さけ す	611	22.4
17	水	○	セルフフィッシュバーガー そらまめホタテジュ	牛乳 なまクリーム あじフライ	パン じゃがいも バター ベーコン	キャベツ たまねぎ パセリ マッシュルーム そらまめ そらまめペースト	マヨネーズ こしょう チキンガラスープ クリームポタージュ しお ワイン	709	29.0
18	木	○	ごはん マーボーはるさめ ささみときゅうりのあえもの	牛乳 ぶたミンチ だいず とりささみ くきわかめ とうふ あかみそ	こめ むぎ はるさめ ごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ピーマン ねぎ きゅうり キャベツ たけのこ きくらげ	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン さけ す	623	23.8
19	金	○	こめこパン レタスとたまごのスープ ポテトチーズやき ミニトマト	牛乳 たまご チーズ ベーコン ツナ	パン でんぶ ポテト	レタス にんじん たまねぎ えのき パセリ ミニトマト	チキンガラスープ しょうゆ マヨネーズ ワイン しお こしょう	672	28.8
22	月	○	たかなめし じゃがいものみそしる やきぶたサラダ	牛乳 やきぶた わかめ いりこ あぶらあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	たかなづけ コーン たまねぎ えのき ねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし	しょうゆ みりん さけ す	586	21.1
23	火	○	たちうおどん わかめのすましじる サラタマとちくわのサラダ	牛乳 たちうお わかめ だしこんぶ けずりぶし とうふ ちくわ	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが キャベツ えのき にんじん ねぎ コーン きゅうり たまねぎ	しょうゆ さけ みりん ワイン す しお	614	21.6
24	水	○	ミルクパン チリコンカン アスパラサラダ	牛乳 ぶたミンチ チーズ ぎゅうミンチ こなチーズ	パン じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく アスパラガス キャベツ コーン	チリパウダー コンソメ ドレッシング ケチャップ デミソース ソース しょうゆ	661	25.8
25	木	○	ごはん カレーどうふ ごまずあえ	牛乳 ぶたにく ツナ くきわかめ とうふ	こめ むぎ いりごま さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが もやし きゅうり あぶら	カレーフレーク ソース ワイン しお こしょう しょうゆ す	600	26.1
26	金	○	しょくパン ちゃんぽん えだまめととうふのメンチカツ	牛乳 ぶたにく えび いか ちくわ メンチカツ	パン スパゲティ あぶら	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく きくらげ	あぶら しょうゆ さけ こしょう	630	27.0
29	月	○	ハッスルどん ツナサラダ	牛乳 ぶたにく うずらたまご ツナ ちくわ	こめ むぎ ごま さとう こんにやく でんぶ あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら きゅうり もやし ピーマン たけのこ	しょうゆ みりん す	594	22.8
30	火	○	ごはん もずくスープ きびなごのなんばんづけ	牛乳 たまご ベーコン もずく とうふ きびなごのからあげ	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう	にんじん えのき ねぎ たまねぎ ピーマン	チキンガラスープ さけ しょうゆ す	566	22.1
31	水	○	チーズパン やきうどん にんじんサラダ	牛乳 ツナ かつお ぶたにく ちくわ	パン さとう あぶら うどんめん	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり コーン もやし	ドレッシング みりん さけ ソース しょうゆ ワイン す こしょう しお	595	30.3

※ 都合により献立を変更することがあります。

◎ 今月の食育.....12日(金)キャロットピーデー(メロン)

23日(火)ふるさとくまさんデー(水俣市)



新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすいです。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんの効果

★体温が上がり、元気に活動できる
★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

