



# こんだてひょう

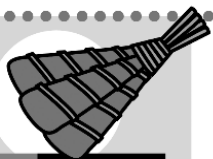


令和3年度 七瀬中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ちやにくやほねになる(あか)	ねつやちからになる(き)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	
6	もく	ピースそぼろごはん		かきたまじる ナッツサラダ かしわもち	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ たまご だし(かつおぶし・こんぶ)	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん アーモンド かしわもち	グリンピース にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	639 24.1
7	きん	むぎごはん		みそしる いわしのおかか ごますあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ いわしおかか ハム みそだし(いりこ)	こめ むぎ さとう ごま	にんじん えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	628 25.9
10	げつ	むぎごはん		ぶたにくのちゅうかに バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら ごま さとう	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし きゅうり キャベツ しょうが	641 26.5
11	か	ツナマヨサンド (しよくパン・ ツナサラダ)		かぼちゃのクリームスープ おちゃこまめ	ツナ ぎゅうにゅう とりにく いりだいず	しよくパン あぶら さとう でんぷん ノイグ マネズ	にんじん コーン きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ しめじ まつちや	627 25.0
12	すい	むぎごはん		みそけんちんじる さかなのわふうソース そくせきづけ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ホキ みそ あおのり だし(いりこ)	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう でんぷん ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ ごぶづけ きゅうり	613 25.2
13	もく	ガーリックトースト		ミートソーススパゲティ ミックスサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	しよくパン マーガリン さとう あぶら スパゲティ	パセリ にんじん たまねぎ えだまめ しめじ トマト みかん キャベツ きゅうり にんにく	660 22.3
14	きん	おやこどん (むぎごはん)		おやこどんのぐ よんしよくナムル いりこアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ とうふ どうふ いりこだし(かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きくらげ きゅうり もやし	669 26.9
17	げつ	むぎごはん		しんじゃがのそぼろに みふねがわのあえもの なっとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ちぎりあげ なっとう	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こんにやく さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん きぬさや しいたけ もやし きゅうり みふねがわ	659 26.6
18	か	まるパン		ミネストローネ レバーいりメンチカツ マスタードサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム レバーいりメンチカツ	まるパン オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト キャベツ きゅうり にんにく	663 26.9
19	すい	むぎごはん		しんたまねぎのみそしる さばのソースに ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば ちりめん わかめ だし(いりこ)	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん しょうが	652 25.2
20	もく	むぎごはん てづくりふりかけ		ごもくうどん なやき	ぎゅうにゅう てんぷら あおのり とりにく あぶらあげ ベーコン かつおぶしだし(いりこ)	こめ むぎ うどん あぶら ごま	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ えのきたけ もやし こまつな ゆかり	612 22.9
21	きん	キムチごはん		はるさめスープ ひじきのちゅうかあえ ふるふるゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム ひじき	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	キムチ にんじん ねぎ たまねぎ もやし きくらげ にら きゅうり だいこん みかんかじゅう	635 20.2
24	げつ	むぎごはん		とうにゅうぶたじる さばのしおやき キャベツのこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みそ さば こんぶだし(いりこ)	こめ むぎ こんにやく ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし しょうが	664 29.8
25	か	コッパン		ポークビーンズ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	コッパン じゃがいも さとう マヨネーズ クルトン あぶら ノイグ マネズ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト レタス きゅうり にんにく	622 24.2
26	すい	きびごはん		あつあげのうまに いかのすみそあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いか わかめ みそ	こめ きび じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	639 25.3
27	もく	まるパン		やさいのスープに てづくりハンバーグ あげじゃが	ぎゅうにゅう ウィンナー ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ	まるパン じゃがいも あぶら さとう パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン しめじ こまつな パセリ	664 27.9
28	きん	カレーライス		グリーンエッグサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう いりたまご	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ りんご えだまめ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ しょうが にんにく	696 21.6
31	月	むぎごはん		ぐだくさんじる ちぐさやき ごまあえ	とりにく ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ ちぐさやき だし(いりこ)	こめ むぎ こんにやく ごま ごまあぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし	623 24.5

※献立・材料・実施の有無は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

## 5/5



# 端午の節句



べつめい しょうぶ せっきょう しょうぶ  
別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲  
ゆ はい やく  
湯に入って厄をはらい、かしわもちや  
たまご こ すこ  
ちまきを食べて、男の子の健やかな成  
ちやう しあわ ねが ちゆうごく つた  
長と幸せを願います。中国から伝わっ  
やく ぎやうじ しょうぶ  
た厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」  
しょうぶ しょうぶ つ  
が「尚武・勝負」に通じることから、  
えどしだい おとこ こ せっきょう  
江戸時代に男の子の節句となりました。



## じゃがいも



だんしやく 男爵  
メークイン  
しんじゃがの  
そぼろ煮  
はる しょうぶ  
春から初夏にかけて出回る「新じゃが」は、  
かわ しょうぶ  
皮が薄く水分を多く含んでいます。よく  
あらわ しょうぶ  
洗って皮ごと調理するのもおすすめです。