

令和3年 5月きゅうしょくこんだて 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主にエネルギーになる	主に血、肉、骨になる	主に体の調子を整える	
6	もく	かしわもち風パン	カレーうどん アスパラサラダ	ホームケーキミックス うどん麺 あぶら 砂糖 オリーブオイル	ぎゅうにゅう こしあん 牛乳 ぶたにく かまぼこ ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり	597 22.9
7	きん	ピースごはん	たいの塩から揚げ もやしのごまあえ 豚汁	米 小麦粉 でんぷん あぶら ごま 砂糖 ごまあぶら さといも こんにゃく	牛乳 たいぶたにく とうふ みそ	グリーンピース にんにく もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	673 29.2
10	げつ	白ごはん	じゃがいもの磯煮 ピーナツあえ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 あぶら ピーナツ	牛乳 とりにく ひじき 厚揚げ 天ぶら ハム	にんじん いんげん だいこん キャベツ きゅうり コーン	656 23.3
11	か	食パン	焼きラーメン 肝っ子竜ちゃん (きもっこたっちゃん)	食パン ラーメン ごまあぶら あぶら でんぷん さつまいも ごま 砂糖	牛乳 ぶたにく とりにく とりレバー	コーン キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ なら にんにく しょうが	692 29.5
12	すい	竹の子ごはん	かつお生姜煮 即席漬け 豆腐のみそ汁	米 こんにゃく 砂糖	あげ牛乳 かつお とうふ みそ わかめ	たけのこ しいたけ ごぼう ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり こんぶ えのきたけ だいこん	588 30.1
13	もく	手作りメロンパン	ポークビーンズ ツナサラダ	パン生地 バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも でんぷん あぶら オリーブゆ	たまご 牛乳 ぶたにく 大豆 ハム ツナ	たまねぎ にんじん コーン いんげん きゅうり キャベツ	638 26.4
食育の日			豚しゃぶ鍋 ごぼうサラダ	米 麦 白玉もち ごま	牛乳 とうふ ツナ 梅肉ポーク	キャベツ もやし えのきたけ にんじん ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり	603 24.8
17	げつ	カレーライス	春野菜ソテー	米 麦 じゃがいも あぶら	ぎゅうにく 牛乳	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ もやし ピーマン	679 22.3
18	か	ひじきごはん	ばんかんぼん酢あえ つみれ汁 れんこんつくね	米 砂糖 あぶら	とりにく ひじき あげ 大豆 牛乳 ちくわはもいわし みそ とうふ レンコンつくね	にんじん ごぼう グリーンピース きゅうり しょうが だいこん ばんかんが りんご えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ	615 28.7
郷土料理の日			たらこスパゲティ	こくとうパン スパゲティ バター あぶら でんぷん じゃがいも 砂糖	牛乳 ベーコン いか足 むきえび たらこ とりレバー	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ しょうが にんにく	682 29.1
19	すい	黒糖パン	みそ豚野菜炒め たまごスープ 紅白カルピスゼリー	米 麦 あぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく たまご ハム ゼラチン	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ クリームコーン コーン	665 27.9
25	か	ミートナン	スパゲティスープ フルーツヨーグルト	食パン 砂糖 スパゲティ グラニュー糖	ぶたにく ミックスチーズ 牛乳 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン 黄桃 えのきたけ キャベツ パセリ みかん パイン バナナ	647 27.3
26	すい	白ごはん	新じゃがそぼろ煮 ほうれん草ごまあえ 手作りふりかけ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 あぶら ごま	牛乳 とりにく 生揚げ ちりめん	にんじん いんげん たまねぎ しょうが ほうれん草 もやし 青のり	614 23.4
27	もく	コッペパン	ハニーバターチキン レタス ポトフ	コッペパン 中力粉 でんぷん はちみつ バター あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ウィンナー ベーコン	レタス たまねぎ にんじん しめじ いんげん コーン キャベツ ミルポア	641 25.0
28	きん	しゃけ弁	しゃけの塩焼き オムレツ きんぴらごぼう・ばんかん	米 ごま 砂糖 あぶら	牛乳 しゃけ塩焼 揚げ のり	ゆかり ごぼう わかめ にんじん いんげん ばんかん	603 26.5
31	げつ	三色そぼろごはん	新玉ねぎのかき揚げ 五目汁	米 麦 砂糖 あぶら 小麦粉 でんぷん じゃがいも こんにゃく	たまご とりにく 牛乳 むきえ 枝豆 大豆 とうふ	しょうが いんげん たまねぎ にんじん なら	677 27.6

がんばれ体育大会・運動会

16日は中学校体育大会、23日は小学校運動会です！万全の体調で練習と本番にのぞめるように、食事と睡眠をしっかりととりましょう。給食でも応援食材として、鉄分補給のための「ひじき、レバー、大豆、」、カルシウム補給のための「魚、海草、切り干し大根」などを取り入れた献立を実施します。
また、ビタミンC補給と疲労回復のためにジュシーを練習期間中のデザートとして3回用意します。
毎年恒例の、紅白カルピスゼリーもお楽しみに！！

☆今月の手作り☆

- 6(木) 柏もち風おしパン
- 13(木)、20(木) メロンパン
- 14(金) 紅青カルピスゼリー
- 18(火) つみれだんご
- 21(金) 紅白カルピスゼリー
- 25(火) ミートナン
- 26(水) ふりかけ
- 27(木) ハニーバターチキン
- 31(月) 新玉ねぎのかきあげ

