

平成29年度

5がつのよていこんだてひょう



福沢小学校

日	曜日	こんだてめい			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギーたんぱく質炭水化物塩分	*の印の配る数
		しゅしょく	のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつや力になるもの	からだのちようしととのえるもの		
1	月	コッパン	牛乳	クラムチャウダー *にくだんご もやしのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン あさり にくだんご とりにく	パン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ もやし ピーマン	638kcal 28.1g 28.1g 2.9g	*1~3年1コ 4年~2コ
2	火	たけのこごはん	牛乳	とうふとわかめのすましじる あつやきたまご おかかあえ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ たまご かつおぶし	ごはん さとう かしわもち	にんじん たけのこ いんげん えのき キャベツ もやし	608kcal 25.5g 17.2g 2.8g	
8	月	わふう スパゲッティ	牛乳	たまごとやさいのスープ デニッシュパン	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	スパゲッティ マーガリン あぶら パン じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ はねぎ もやし パセリ	639kcal 20.4g 18.7g 2.0g	
9	火	ごはん	牛乳	ピーフンスープ *にくまき ナムル かんこくふうのり	ぎゅうにゅう とりにく にくまき のり	ごはん ビーフン ごまあぶら あぶら ごま	たまねぎ ほししいたけ にんじん はねぎ ほうれんそう もやし	632kcal 20.4g 18.7g 2.0g	*1,2年1コ 3年~2コ
10	水	ごはん	ジョア	わかたけじる さかなのねぎみそやき じゃがいものそぼろに	ジョア かまぼこ わかめ ぎんむつ みそ とりにく	ごはん さとう しらたき じゃがいも さんおんとう	たけのこ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ グリーンピース	616kcal 25.1g 14.8g 2.6g	
11	木	こくとう ロールパン	牛乳	ABCスープ スパイシーチキン おんやさいのマヨじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	パン マカロニ でんぷん あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー とうもろこし	653kcal 26.6g 20.9g 2.6g	
12	金	ごはん	牛乳	たまねぎのみそじる ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく さつまあげ	ごはん さとう しらたき あぶら	たまねぎ にんじん はねぎ きりぼしだいこん	615kcal 19.5g 24.8g 2.9g	
15	月	しよくパン あんずジャム	牛乳	キャベツのカレースープ オムレツ ポテパラいため	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん えのき アスパラガス	609kcal 24.1g 19.6g 2.5g	
16	火	しょうゆ ラーメン	牛乳	*あげシューマイ キャベツのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた なた シューマイ	ホットラーメン あぶら さとう ごまあぶら ごま	もやし テンゲンさい メンマ にんじん ねぶかねぎ キャベツ きゅうり	628kcal 24.0g 20.8g 2.9g	*1~4年2コ 5年~3コ
17	水	ごはん	牛乳	こまつなのみそじる さけのしおやき ちくぜんに	ぎゅうにゅう とうふ さけ ちくわ とりにく	ごはん こんにやく さんおんとう あぶら	にんじん こまつな たまねぎ いんげん たけのこ ごぼう ほししいたけ	616kcal 29.2g 13.7g 2.0g	
18	木	サンドパン	牛乳	たまねぎのコンソメスープ メンチカツ スパサラダ	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ ハム マヨネーズ	パン あぶら スパゲッティ さとう	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり	654kcal 23.0g 27.6g 2.9g	
19	金	ごはん	牛乳	ちゅうかコーンスープ ホイコーローふういため	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん でんぷん ごまあぶら あぶら	とうもろこし たまねぎ はねぎ にんじん キャベツ テンゲンさい ねぶかねぎ ピーマン	612kcal 21.6g 17.1g 2.1g	
22	月	あげパン	牛乳	もやしのコンソメスープ *ポイルウインナー にんじんとごぼうのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン	パン あぶら グラニューとう マーガリン	もやし にんじん たまねぎ パセリ ごぼう キャベツ	630kcal 25.5g 30.1g 2.8g	*1年1本 2年~2本
23	火	ごはん	牛乳	こんさいのみそじる かますのフライ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ちくわ みそ かます	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	だいこん にんじん ごぼう れんこん キャベツ	649kcal 25.2g 17.7g 2.5g	
24	水	ポークカレー	牛乳	チキンサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ふくじんづけ	654kcal 20.7g 17.0g 2.9g	
25	木	セルフ ツナサンド	牛乳	イタリアンスープ *とりのからあげ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく	パン マヨネーズ あぶら でんぷん	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ トマト とうもろこし	640kcal 26.1g 29.2g 2.8g	*1~4年1コ 5年~2コ
26	金	そぼろどん	牛乳	はんぺんのすましじる なつみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご はんぺん わかめ	ごはん あぶら さとう ゼリー	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ えのき	641kcal 25.6g 14.6g 2.7g	
30	火	キムタクごはん	牛乳	にくだんごのちゅうかスープ もやしとはるさめのあますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご ハム	ごはん ごまあぶら さとう あぶら はるさめ	はくさいキムチ たくあん にんじん ねぶかねぎ たまねぎ えのき テンゲンさい もやし きゅうり	607kcal 18.8g 17.3g 2.9g	
31	水	ごはん	ジョア	ふしめんじる さばのみそに ごまあえ	ジョア あぶらあげ とりにく さばのみそに	ごはん ふしめん ごま さとう	にんじん ごぼう ほうれんそう ほししいたけ もやし いんげん	651kcal 27.2g 18.6g 2.7g	

給食回数...19回


☆ 今月の平均栄養価はエネルギー:630 kcal、
タンパク質:24.1g、脂質20.9g、塩分:2.6g

☆ 今月の給食目標は
《きまり正しく後片付けをしましょう》です。

☆ メニューは都合により変更することがあります。



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くなります。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

★脳の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