

令和4年度



5月のこんだてよていひょう



矢吹町立三神小学校

日・曜	こんだて	赤の食べ物 (血や肉をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力になる)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	熱量kcal/ 蛋白質g/脂質g/ 食塩g
2(月)	<こどもの日献立> 牛乳 たけのこごはん ごまあえ すまし汁 よもぎだんご	とりこ、とうふ、なると 牛乳	ごはん、やきふ、ごま さとう、よもぎだんご	ほうれんそう、にんじん ねぎ、もやし	580 20.1 12.1 1.9
3(火)	憲法記念日				
4(水)	みどりの日				
5(木)	こどもの日				
6(金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしのちゅうかあえ キウイゼリー	とうふ、ぶたにく、みそ 牛乳	ごはん、さとう かたくりに、あぶら ごまあぶら、ゼリー	にんじん、にら、ほうれんそう ねぎ、たけのこ、しいたけ もやし、めんま	593 26.3 17.7 2.0
9(月)	牛乳 むぎごはん とりのからあげ ねぎのみそ汁 だいこんサラダ	とりこ、とうふ、みそ かまぼこ、牛乳	むぎごはん、さとう あぶら、かたくりに	ねぎ、だいこん きゅうり	654 25.9 23.9 2.0
10(火)	牛乳 きなこあげパン ツナサラダ わかめスープ	あおきなこ、ツナ たまご、牛乳	コッペパン、さとう かたくりに、あぶら マヨネーズ、ごま	にんじん、キャベツ ねぎ、コーン	670 21.6 30.2 2.0
11(水)	牛乳 ごはん 実だくさん汁 さけのちゃんちゃんやき からしあえ	さつまあげ、さけ 牛乳	ごはん、しらたき	にんじん、ねぎ、はくさい しめじ、ごぼう、キャベツ	515 27.0 11.2 1.9
12(木)	牛乳 きつねうどん キャベツのサラダ シューマイ	とりこ、あぶらあげ なると、ソフトチキン シューマイ、牛乳	ソフトめん、さとう マヨネーズ、ごま	ねぎ、キャベツ	619 22.9 19.0 2.1
13(金)	牛乳 ごはん なめこ汁 ハンバーグ コーンサラダ	ハンバーグ、とうふ みそ、牛乳	ごはん、さとう あぶら	キャベツ、コーン なめこ、ねぎ	584 23.4 17.7 1.7
16(月)	牛乳 ごはん 中華スープ 野菜コロッケ ひじきのサラダ	とりこ、たまご、ツナ ひじき、牛乳	ごはん、ごま コロッケ、ごまあぶら あぶら、マヨネーズ	にんじん、ねぎ コーン、だいこん、キャベツ	667 19.2 23.2 2.0
17(火)	牛乳 コッペパン いちご&マーガリン 肉だんごのスープ やさいのソテー	ベーコン、ミートボール 牛乳	コッペパン、バター	にんじん、ほうれんそう コーン、キャベツ、もやし しいたけ	577 21.1 21.5 2.4
18(水)	牛乳 ごはん あじフライ 和風サラダ たまねぎのみそ汁	あぶらあげ、みそ あじフライ、牛乳 しおこんぶ	ごはん、さとう あぶら	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり だいこん	619 22.9 19.0 2.1
19(木)	牛乳 黒糖食パン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	だいた、ぶたにく ベーコン、ソフトチキン チーズ、牛乳	くるさとう食パン じゃがいも、あぶら	にんじん、ブロッコリー たまねぎ、キャベツ	552 24.4 16.4 2.5
20(金)	牛乳 むぎごはん 肉じゃが 青じそドレッシングあえ	ぶたにく、なまあげ かまぼこ、牛乳	むぎごはん、さとう あぶら、じゃがいも しらたき	にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ	595 21.4 15.0 1.8
23(月)	振替休業日				
24(火)	牛乳 コッペパン パテキャラメル ワンタンのスープ アスパラサラダ	ぶたにく、なると 牛乳	コッペパン、ワンタン さとう、あぶら、ごまあぶら パテキャラメル、マヨネーズ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ アスパラガス、しいたけ、もやし めんま、キャベツ、きゅうり	637 21.9 27.5 2.0
25(水)	牛乳 ごはん ほっけのしおやき とうふのみそ汁 きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ、ほっけ とうふ、みそ 牛乳	ごはん、しらたき じゃがいも あぶら	にんじん、たけのこ きりぼしだいこん	557 26.0 15.8 1.8
26(木)	牛乳 北海ラーメン ナムル きょうざ	ぶたにく、なると、みそ ぎょうざ、牛乳	ちゅうかソフトめん、さとう あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう、ねぎ キャベツ、もやし、コーン	617 27.2 17.7 2.1
27(金)	牛乳 むぎごはん ポークカレー フレンチサラダ	ぶたにく、チーズ 牛乳	むぎごはん、あぶら じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、キャベツ アップルソース、セロリー	704 21.2 22.6 2.3
30(月)	牛乳 ごはん どんこ汁 五目きんぴら 納豆	なつとう、ぶたにく ベーコン、みそ さつまあげ、牛乳	ごはん、つきこんにやく さとう、あぶら、バター	にんじん、にら、キャベツ もやし、コーン、ごぼう、れんこん	598 23.0 18.0 2.0
31(火)	牛乳 パインパン チキンサラダ チンゲンチイのスープ	ロースハム、ソフトチキン きんしたまご、牛乳	コッペパン、はるさめ かたくりに、マヨネーズ ごまあぶら	チンゲンサイ、にんじん ドライパイン ししいたけ キャベツ、たまねぎ	593 19.7 20.0 2.3



5月のめあて:「よい姿勢でたべよう!」

背筋をびん! とのぼしてたべましょう。食器を持って食べると姿勢がぐんとよくなります。

