

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>△牛乳 ごはん 手作りひりか汁</p> <p>△じゃこ 6.48 △塩昆布 1.08 ○ごま 1.08 △かつお節 2.16 みりん 1.5 ○砂糖 1.19 こいくちしょうゆ 酢</p> <p>ツナあえ</p> <p>□キャベツ 33 □きゅうり 22 □人参 3.3 △ツナ 8.8 ○ごま油 0.44 ○砂糖 1.65 酢 うすくちしょうゆ</p> <p>肉じゃが</p> <p>△豚肉 30 □糸こんにゃく 36 ○じゃがいも 72 □玉ねぎ 60 □人参 12 □いんげん 4.8 ○砂糖 3 酒 2.64 みりん 1.56 こいくちしょうゆ ○油 0.36 だし</p>	<p>△牛乳 炊き込みご飯</p> <p>○米 78g 酒 3.96 △鶏もも肉 24 △竹輪 12 △油揚げ 3.6 □しいたけ 6 □人参 6 □ごぼう 6 □えだまめ 6 酒 1.92 みりん 1.92 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 塩</p> <p>スナッパえんどうのサラダ</p> <p>□スナッパえんどう 11 □コーン 8.4 □キャベツ 24 ○ごま 0.48 △ハム 6 酢 うすくちしょうゆ マヨネーズ</p> <p>竹の子のみぞ汁</p> <p>□たけのこ 18 △油揚げ 4.2 □人参 9.6 □玉ねぎ 21.6 △わかめ 0.36 だし タケヤみそ</p> <p>○ こどもの日デザート 1個</p>	<p>憲法記念日</p> 	<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 
8	9	10	11	12
<p>△牛乳 ごはん 焼き餃子 2個 ナムル</p> <p>□ほうれん草 16.5 □もやし 42 □コーン 4.8 ○ごま油 0.22 こいくちしょうゆ 塩</p> <p>ホイコーロウ</p> <p>△豚肉 48 □人参 12 △厚揚げ 30 □キャベツ 78 □ピーマン 7.8 □しいたけ 6.6 □長ねぎ 12 □にんにく 0.84 ○油 0.36 酒 2.16 ○砂糖 1.08 ○かたくり粉 1.44 トウバンジャン テンメンジャン 赤みそ タケヤみそ こいくちしょうゆ 黒こしょう</p>	<p>△牛乳 えんどう入りわかめごはん</p> <p>○米 78g ワカメごはんのもと 2.16 □うすいえんどう 8.4 うどん</p> <p>○うどん 120 △油揚げ 8.4 □人参 7.2 □白菜 24 □葉ねぎ 6 □しめじ 4.8 みりん 5.28 酒 1.32 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし</p> <p>△ いかの天ぷら 1個 ○揚げ油 6</p> 	<p>△牛乳 ごはん ケチャップ肉団子 3個 人参シソ汁</p> <p>□人参 39.6 □コーン 5.64 ツナ 11.4 ○油 1.14 塩 こいくちしょうゆ</p> <p>ポトフ</p> <p>□玉ねぎ 36 □人参 12 □キャベツ 30 □じゃがいも 48 △チキンウインナーズキルスライス 18 コンソメ ○油 0.12 こしょう</p>	<p>△牛乳 ごはん さばの塩焼き 1切 きゅうりの酢の物</p> <p>□きゅうり 26.4 △わかめ 1.44 ○砂糖 2.28 ○ごま 0.6 こいくちしょうゆ 酢 塩</p> <p>大根のみぞ汁</p> <p>□大根 24 □玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8 □人参 7.2 だし タケヤみそ</p>	<p>△牛乳 おませ</p> <p>○米 85g ○砂糖 6.6 昆布茶 0.19 □こんにゃく 18 □人参 7.2 □えだまめ 4.8 △高野豆腐 2.4 酒 0.96 ○砂糖 1.56 塩 酢 こいくちしょうゆ だし</p> <p>△ れんこんのはさみ揚げ 1個 ○揚げ油 4.8 なた汁</p> <p>△豚肉 7.2 □ごぼう 9.6 □玉ねぎ 21.6 □人参 10.8 △油揚げ 3.6 △木綿豆腐 24 □葉ねぎ 3.6 だし タケヤみそ</p>
15	16	17	18	19
<p>△牛乳 ごはん 鶏肉のうめみそ焼き</p> <p>△鶏もも肉 2個 みりん 1.2 酒 2.64 梅肉 こいくちしょうゆ 白みそ</p> <p>塩昆布和え</p> <p>□白菜 44 □もやし 14.3 □人参 4.4 ○ごま 0.33 ○すりごま 0.22 △塩昆布 1.1 塩 酢 こいくちしょうゆ</p> <p>けんちん汁</p> <p>□大根 24 □人参 8.4 □ごぼう 12 □葉ねぎ 4.8 □こんにゃく 18 △木綿豆腐 24 みりん 1.62 酒 0.54 ○ごま油 0.36 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 カレーライス</p> <p>○米 115g □押麦 6 △豚肉 30 □玉ねぎ 96 ○じゃがいも 48 □人参 18 □にんにく 0.48 ○油 0.36 ウスターソース カレールウ カレー粉</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□はっさく 7.2 □みかん 16.8 □もも 7.8 □パイナップル 8.4 ○ゼリー 24 △寒天 9.6</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>△牛乳 ごはん ハンバーグおろしポン酢かけ</p> <p>△ハンバーグ 1個 □しめじ 3.6 □エリンギ 3.6 □大根 24 みりん 1.2 酢 うすくちしょうゆ</p> <p>きんぴらごぼろ</p> <p>△豚肉 12 □人参 8.64 □ごぼう 27.6 □こんにゃく 16.2 □いんげん 5.4 △竹輪 5.4 ○油 0.24 ○砂糖 2.4 みりん 0.29 酒 0.86 ○ごま油 0.32 こいくちしょうゆ</p> <p>すまし汁</p> <p>△わかめ 0.72 □えのきたけ 12 □葉ねぎ 6 △木綿豆腐 36 みりん 0.96 だし うすくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 ごはん 赤魚の塩揚げ</p> <p>△あかうお 1切 ○かたくり粉 10.8 ○揚げ油 6 塩 こしょう</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>□キャベツ 33 □もやし 27.5 ゆかり 0.88 ○砂糖 0.55 こいくちしょうゆ</p> <p>高野豆腐の玉子とじ</p> <p>△高野豆腐 7.2 △鶏もも肉 14.4 □人参 7.2 □玉ねぎ 39.6 ○じゃがいも 39.6 △卵 24 □うすいえんどう 3.6 ○砂糖 2.4 うすくちしょうゆ ○油 0.36 だし こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 中華丼</p> <p>○米 112g △豚肉 32.4 □白菜 80.4 □玉ねぎ 24 □しいたけ 5.4 □もやし 39.6 □人参 14.4 ○油 0.36 △うずら卵 24 酒 2.4 △イカ 12 ○かたくり粉 3.6 □生姜 2.16 ○ごま油 0.96 塩 こいくちしょうゆ こしょう 黒こしょう 鶏ガラスープ からしあえ</p> <p>□チンゲンサイ 16.5 ○春雨 3.3 □もやし 27.5 からし ○ごま 1.2 こいくちしょうゆ</p>
22	23	24	25	26
<p>△牛乳 ごはん 蒸ししょうまい 2個 胡瓜ともやしのみかか和え</p> <p>□きゅうり 27.5 □もやし 27.5 ○ごま 1.1 ○ごま油 0.27 △かつお節 1.1 こいくちしょうゆ</p> <p>豚肉と大豆のみぞ煮</p> <p>△豚肉 26.4 □ごぼう 24 □人参 14.4 □いんげん 9.6 □手作りこんにゃく 24 △竹輪 14.4 △大豆 20.4 ○砂糖 1.2 酒 3.6 こいくちしょうゆ みりん 4.08 赤みそ だし ○油 0.36 タケヤみそ</p>	<p>△牛乳 ごはん とんかつ 1個</p> <p>○揚げ油 6 小袋ウスター</p> <p>しらすあえ</p> <p>□ほうれん草 7.2 □ほうれん草 10.8 □人参 6.6 △木綿豆腐 33 ○ごま 0.77 ○練りごま 1.65 ○砂糖 0.72 うすくちしょうゆ タケヤみそ</p> <p>キャベツのみぞ汁</p> <p>□玉ねぎ 24 △油揚げ 6 □キャベツ 24 □人参 7.2 □葉ねぎ 3.6 だし タケヤみそ</p>	<p>△牛乳 ミルメークココア 1個 チキンライス</p> <p>○米 91g ○油 0.14 △鶏もも肉 24 □玉ねぎ 36 □いんげん 9.6 ○油 0.36 コンソメ 塩 ケチャップ ウスターソース 黒こしょう</p> <p>豆乳スープ</p> <p>△豚肉 12 □玉ねぎ 30 □人参 8.4 ○じゃがいも 30 □しめじ 6 △豆乳 24 豆乳ホワイトルウ ○油 0.18 こしょう コンソメ 黒こしょう</p>	<p>△牛乳 減量ごはん 焼きそば</p> <p>○中華めん 90 △豚肉 12 △イカ 12 □キャベツ 54 □もやし 24 □ピーマン 9.6 □人参 12 ○油 0.36 △あおりのり 0.06 黒こしょう こしょう</p> <p>切干し大根のハリハリ和え</p> <p>□切干し大根 5.5 □きゅうり 27.5 ○ごま 0.88 ○砂糖 2.42 塩 酢 こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 ごはん ささみカツ 1個</p> <p>○揚げ油 4.8 ごまマヨあえ</p> <p>□人参 8.4 □キャベツ 33.6 □コーン 8.4 △ハム 6 ○ごま 0.48 酢 うすくちしょうゆ マヨネーズ</p> <p>塩こうじスープ</p> <p>△鶏もも肉 18 △大根 36 □人参 12 □しめじ 9.6 □葉ねぎ 4.8 □生姜 1.08 酒 2.16 だし 塩こうじ こしょう</p>
29	30	31	<p>食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょ</p> <p>スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょ。</p>  <p>日常の分 + 成長に使う分 + 運動の分</p>	
<p>△牛乳 ごはん 帆立風味フライ 2個 中華風ツナポテト</p> <p>○揚げ油 4</p> <p>○じゃがいも 27 □キャベツ 8.64 □きゅうり 8.64 □えだまめ 2.16 △ツナ 10.8 ○砂糖 1.34 ○ごま油 0.54 ○ごま 0.54 うすくちしょうゆ 酢</p> <p>キムチ煮</p> <p>△豚肉 30 みりん 1.2 ○砂糖 1.44 △焼き豆腐 36 □糸こんにゃく 12 □もやし 22.8 □えのきたけ 9.6 □白菜 66 □キムチ 24 □ニラ 6 □にんにく 0.72 みりん 1.08 ○油 0.36 ○ごま油 0.72 こいくちしょうゆ タケヤみそ 赤みそ だし</p>	<p>△牛乳 ごはん さんまのかつお節煮</p> <p>△さんま 1切 酒 6 ○砂糖 9.6 みりん 6 □生姜 1.2 △かつお節 0.96 こいくちしょうゆ</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>△さき身フレーク 8.8 □きゅうり 16.5 □人参 4.4 □コーン 4.4 □キャベツ 16.5 ○ごま 0.33 ○ごま油 0.11 ○ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p>かき玉汁</p> <p>△卵 24 □ほうれん草 12 □えのきたけ 7.2 みりん 0.96 ○かたくり粉 1.2 だし うすくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 ハヤシライス</p> <p>○米 115g ○押麦 6 △豚肉 30 □玉ねぎ 96 □人参 15.6 □しめじ 6 □グリーンピース 4.2 ○じゃがいも 28.8 □トマト 9.6 ○砂糖 0.24 ハヤシルウ ○油 0.36 こしょう コンソメ ケチャップ 黒こしょう</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□キャベツ 18.7 □コーン 11 □きゅうり 20 △ハム 5.5 ○砂糖 0.44 マヨネーズ 酢 塩</p>		

5月の紀の川市産の野菜は・・・スナッパえんどう、うすいえんどう、きゅうり、たまねぎ、人参、葉ねぎ、たけのこ、にんにく

米・・・きぬひかり(紀の川市産)
手作りこんにゃく(四季グループ)

フルーツ給食
16(火) はっさく

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品グループ	○おもにエネルギーのもとになる食品	△おもに体をつくるもとになる食品	□おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	たんぱく質 炭水化物	脂肪 たんぱく質	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。