

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
△牛乳 560kcal ○ごはん △つくいみりかけ △じゃこ 5.4 △しおこんぶ 0.9 ○ごま 0.9 △かつおぶし 1.8 みりん 1.25 ○さとう 0.99 こいくちしょうゆ す <b>ツナあえ</b> □キャベツ 30 □きゅうり 20 □にんじん 3 △ツナ 8 ○ごまあぶら 0.4 ○さとう 1.5 す うすくちしょうゆ <b>にくじゃが</b> △ぶたにく 25 □いとこんにやく 30 ○じゃがいも 60 □たまねぎ 50 □にんじん 10 □いんげん 4 ○さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 こいくちしょうゆ ○あぶら 0.3 だし	△牛乳 561kcal ○ごはん △たこごみごはん ○こめ 60g さけ 3.3 △とりももにく 20 △ちくわ 10 △あぶらあげ 3 □しいたけ 5 □にんじん 5 □ごぼう 5 □えだまめ 5 さけ 1.6 みりん 1.6 ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ <b>スナッパえんどうのサラダ</b> □スナッパえんどう 15 □コーン 7 □キャベツ 20 ○ごま 0.4 △ハム 5 す うすくちしょうゆ マヨネーズ <b>たけのこのみどしる</b> □たけのこ 15 △あぶらあげ 3.5 □にんじん 8 □たまねぎ 18 △わかめ 0.3 だし みそ ○こどものひな祭り 1こ	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
8	9	10	11	12
△牛乳 582kcal ○ごはん △やまぎょうざ 1こ ナムル □ほうれんそう 15 □もやし 35 □コーン 4 ○ごまあぶら 0.2 こいくちしょうゆ しお <b>ホイコーロウ</b> △ぶたにく 40 □にんじん 10 △あつあげ 25 □キャベツ 65 □ピーマン 6.5 □しいたけ 5.5 □なごねぎ 10 □にんにく 0.7 ○あぶら 0.3 さけ 1.8 ○さとう 0.9 ○かたくりこ 1.2 トウバンジャン テンメンジャン あかみそ みそ こいくちしょうゆ くらこしょう	△牛乳 653kcal ○ごはん △えんどうのわかめごはん ○こめ 60g ワカメごはんのもと 1.8 □うすいえんどう 7 <b>うどん</b> ○うどん 100 △あぶらあげ 7 □にんじん 6 □はくさい 20 □ねぎ 5 □しめじ 4 みりん 4.4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし <b>いかのてんぷら 1こ</b> ○あげあぶら 5	△牛乳 597kcal ○ごはん △ケチャップにくだんご 2こ にんじんシジシイ □にんじん 33 □コーン 4.7 ツナ 9.5 ○あぶら 0.95 しお こいくちしょうゆ <b>ポトフ</b> □たまねぎ 30 □にんじん 10 □キャベツ 25 ○じゃがいも 40 △チキンインナーズキルズスライス 15 コンソメ ○あぶら 0.1 こしょう	△牛乳 552kcal ○ごはん △さばのしおやき 1きれ きゅうりのすのもの □きゅうり 22 △わかめ 1.2 ○さとう 1.9 ○ごま 0.5 こいくちしょうゆ す しお <b>だいごんのみどしる</b> □だいごん 20 □たまねぎ 20 △あぶらあげ 4 □にんじん 6 だし みそ	△牛乳 555kcal ○ごはん △おませ ○こめ 65g ○さとう 5.5 こぶちや 0.16 □こんにやく 15 □にんじん 6 □えだまめ 4 △こうやどうふ 2 さけ 0.8 ○さとう 1.3 しお す こいくちしょうゆ だし <b>れんごんのはさみあげ 1こ</b> ○あげあぶら 4 <b>ぶたじる</b> △ぶたにく 6 □ごぼう 8 □たまねぎ 18 □にんじん 9 △あぶらあげ 3 △とうふ 20 □ねぎ 3 だし みそ
15	16	17	18	19
△牛乳 554kcal ○ごはん △といにくのうめみそやき △とりももにく 2こ みりん 1 さけ 2.2 うめ こいくちしょうゆ しろみそ <b>しおこんぶあえ</b> □はくさい 40 □もやし 13 □にんじん 4 ○ごま 0.3 ○すりごま 0.2 △しおこんぶ 1 しお す こいくちしょうゆ <b>けんちんじる</b> □だいごん 20 □にんじん 7 □ごぼう 10 □ねぎ 4 □こんにやく 15 △とうふ 20 みりん 1.35 さけ 0.45 ○ごまあぶら 0.3 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	△牛乳 676kcal ○ごはん △カレーライス ○こめ 88g ○もぎ 5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 80 ○じゃがいも 40 □にんじん 15 □にんにく 0.4 ○あぶら 0.3 カレールウ ソース カレーこ <b>フルーツポンチ</b> □はっさく 6 □みかん 14 □もも 6.5 □パイナップル 7 ○ゼリー 20 △かんてん 8 <b>フルーツ給食</b>	△牛乳 600kcal ○ごはん △ハンバーグおろしポンずかけ △ハンバーグ 1こ □しめじ 3 □エリンギ 3 □だいごん 20 みりん 1 す うすくちしょうゆ <b>きんぴらごぼろ</b> △ぶたにく 10 □にんじん 7.2 □ごぼう 23 □こんにやく 13.5 □いんげん 4.5 △ちくわ 4.5 ○あぶら 0.2 ○さとう 2 みりん 0.24 さけ 0.72 ○ごまあぶら 0.27 こいくちしょうゆ <b>すましじる</b> △わかめ 0.6 □えのきたけ 10 □ねぎ 5 △とうふ 30 みりん 0.8 だし うすくちしょうゆ しお	△牛乳 627kcal ○ごはん △あかうおのからあげ △あかうお 1きれ ○かたくりこ 9 ○あげあぶら 5 しお こしょう <b>キャベツのゆかりあえ</b> □キャベツ 30 □もやし 25 ゆかり 0.8 ○さとう 0.5 こいくちしょうゆ <b>こうやどうふのたまごとし</b> △こうやどうふ 6 △とりももにく 12 □にんじん 6 □たまねぎ 33 ○じゃがいも 33 △たまご 20 □うすいえんどう 3 ○さとう 2 うすくちしょうゆ ○あぶら 0.3 だし こいくちしょうゆ	△牛乳 549kcal ○ごはん △ちゅうかどん ○こめ 80g △ぶたにく 27 □はくさい 67 □たまねぎ 20 □しいたけ 4.5 □もやし 33 □にんじん 12 △うずらたまご 20 △イカ 10 ○あぶら 0.3 □しょうが 1.8 さけ 2 しお ○かたくりこ 3 こしょう ○ごまあぶら 0.8 とりガラスープ こいくちしょうゆ くらこしょう <b>からしあえ</b> □ちんげんさい 15 □もやし 25 ○はるさめ 3 ○ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ
22	23	24	25	26
△牛乳 562kcal ○ごはん △おししゅうまい 1こ きゅうりともやしのかかあえ □きゅうり 25 □もやし 25 ○ごま 1 ○ごまあぶら 0.25 △かつおぶし 1 こいくちしょうゆ <b>ぶたにくとだいごんのみどしる</b> △ぶたにく 22 □ごぼう 20 □にんじん 12 □いんげん 8 □てつくりこんにやく 20 △ちくわ 12 △だいじ 17 ○さとう 1 さけ 3 こいくちしょうゆ みりん 3.4 あかみそ みそ ○あぶら 0.3 だし	△牛乳 567kcal ○ごはん △とんかつ 1こ あげあぶら 4 こぶくろウスター <b>しおあえ</b> □ほうれんそう 6 □ほうれんそう 9 □にんじん 6 △とうふ 30 ○ごま 0.7 ○ねりごま 1.5 ○さとう 0.66 □ごぼう 20 うすくちしょうゆ みそ <b>キャベツのみどしる</b> □たまねぎ 20 △あぶらあげ 5 □キャベツ 20 □にんじん 6 □ねぎ 3 だし みそ	△牛乳 540kcal ○ごはん △ミルメークココア 1こ チキンライス ○こめ 70g ○あぶら 0.12 △とりももにく 20 □たまねぎ 30 □いんげん 8 ○あぶら 0.3 コンソメ ケチャップ しお ソース くらこしょう <b>とうにゅうスープ</b> △ぶたにく 10 □たまねぎ 25 □にんじん 7 ○じゃがいも 25 □しめじ 5 △とうにゅう 20 とうにゅうホワイトルウ ○あぶら 0.15 コンソメ こしょう くらこしょう	△牛乳 538kcal ○ごはん △げんりょうごはん やきそば ○ちゅうかめん 75 △ぶたにく 10 △イカ 10 □キャベツ 45 □もやし 20 □ピーマン 8 □にんじん 10 ○あぶら 0.3 △あおりのり 0.05 くらこしょう <b>おしほしだいごんのハハハハあえ</b> □きりほしだいごん 5 ○ごま 0.8 □きゅうり 25 ○さとう 2.2 しお す こいくちしょうゆ	△牛乳 564kcal ○ごはん △ささみカツ 1こ ○あげあぶら 4 <b>ごまマヨあえ</b> □にんじん 7 □キャベツ 28 □コーン 7 △ハム 5 ○ごま 0.4 うすくちしょうゆ マヨネーズ す <b>しおこうじスープ</b> △とりももにく 15 □だいごん 30 □にんじん 10 □しめじ 8 □ねぎ 4 □しょうが 0.9 さけ 1.8 だし しおこうじ こしょう
29	30	31	食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう 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う。  日常の分 + 成長に使う分 + 運動の分	
△牛乳 558kcal ○ごはん △豚たてまつフライ 1こ あげあぶら 2 <b>ちゅうかふうツナポテト</b> ○じゃがいも 22.5 □キャベツ 7.2 □きゅうり 7.2 □えだまめ 1.8 △ツナ 9 ○さとう 1.12 ○ごまあぶら 0.45 ○ごま 0.45 うすくちしょうゆ す <b>キムチに</b> △ぶたにく 25 みりん 1 ○さとう 1.2 △やきとうふ 30 □いとこんにやく 10 □もやし 19 □えのきたけ 8 □はくさい 55 □キムチ 20 □ニラ 5 □にんにく 0.6 みりん 0.9 ○あぶら 0.3 ○ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ みそ あかみそ だし	△牛乳 639kcal ○ごはん △さんまのかつおぶしに △さんま 1きれ さけ 5 ○さとう 8 みりん 5 □しょうが 1 △かつおぶし 0.8 こいくちしょうゆ <b>パンパンジーサラダ</b> △さきみフルーツ 8 □きゅうり 15 □にんじん 4 □コーン 4 □キャベツ 15 ○ごま 0.3 ○ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング こいくちしょうゆ <b>かきたまじる</b> △たまご 20 □ほうれんそう 10 □えのきたけ 6 みりん 0.8 ○かたくりこ 1 だし しお うすくちしょうゆ	△牛乳 663kcal ○ごはん △ハヤシライス ○こめ 88g ○もぎ 5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 80 □にんじん 13 □しめじ 5 □グリーンピース 3.5 ○じゃがいも 24 □トマト 8 ○さとう 0.2 ハヤシルウ ○あぶら 0.3 こしょう コンソメ ケチャップ くらこしょう <b>コールスローサラダ</b> □キャベツ 17 □コーン 10 □きゅうり 18 △ハム 5 ○さとう 0.4 マヨネーズ す しお		

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)  
手作りこんにやく(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
エネルギー栄養素	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
炭水化物	脂質	無機質	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。