

こんだて5月

笠間市立北川根小学校

1日(月) ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ しおナムル ワンタンスープ エネルギー(kcal) 610 食塩(g) 2.2	2日(火) こどもの日献立 ごはん ぎゅうにゅう おさかながたフライ チキンのごましょうゆあえ わかたけじる こどものひゼリー 631 2.1	3日(水) <div style="text-align: center;"> 憲法記念日  </div>	4日(木) <div style="text-align: center;"> みどりの日  </div>	4日(金) <div style="text-align: center;"> こどもの日  </div>
8日(月) むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのごまみそだれ じゃこサラダ せんべいじる 668 2.1	9日(火) ポークカレーライス (ごはん) ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト 644 2.0	10日(水) ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき きりほしだいこんのいために かきたまじる 602 2.3	11日(木) こくとうコッペパン ぎゅうにゅう とりにくのこめこシチュー ガーリックサラダ 640 2.1	12日(金) ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャベツのごまあえ じゃがいものみそしる 605 1.9
15日(月) ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ 608 1.6	16日(火) にくみそうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう じゃがいもとだいずのごまがらめ しょうがあえ 635 2.3	17日(水) ぶたにくとなまあげのあんかけどん (ごはん) ぎゅうにゅう キャベツともやしのサラダ みかんゼリー 616 1.7	18日(木) しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにくときのこのトマトに イタリアンサラダ 620 2.0	19日(金) <div style="text-align: right;">  </div> ごはん ぎゅうにゅう アジフライ たけのこのきんぴら きりほしだいこんのみそしる 646 1.7
22日(月) ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにくのオイスターソースいため チンゲンサイのスープ 607 2.2	23日(火) ごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう しんじゃがいものにも かまぼことわかめのあえもの 604 1.7	24日(水) ごはん ぎゅうにゅう さばのしろしょうゆやき ひじきのいために みだくさんじる 600 1.9	25日(木) かさまのこめこパン ぎゅうにゅう ポトフ マカロニサラダ マスカットゼリー 640 2.3	26日(金) ごはん ぎゅうにゅう モウカフライ とさあえ あぶらあげとだいこんのみそしる 613 2.0
29日(月) ハヤシライス (ごはん) ぎゅうにゅう かんてんサラダ 628 2.0	30日(火) ちゃんぽんうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう はるまき こんにゃくサラダ 615 2.0	31日(水) 茨城きたべよう ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎソースがけ にらともやしのあえもの とうにゅうみそしる 615 1.9	<div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">端午の節句</h2> <p style="font-size: small;">5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかきわもちを食べたりします。</p>  </div>	

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	622	25.4	18.8	2.0
児童(8~9歳)の平均値	650	21~33	14~22	2.0未満

2023年5月 学校給食材料表

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の筋を整える		主にエネルギーになる		その他調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	ごはん 牛乳 ピザ 塩ナムル ワンタンスープ	ぶた肉	牛乳		切干だいこん・しょうが・にんにく もやし たまねぎ・ねぎ・ほくさい・しょうが	さとう	ごま油・ごま	酒・しょうゆ・トウバンジャン ドレッシング 中華だし・しょうゆ・こしょう
2	火	ごはん 牛乳 おさかな型フライ チキンのごましようゆあえ わかたけ汁 子どもの目ゼリー	おさかな型フライ★ とりさきみ水煮 とうふ	牛乳	にんじん・こまつな にんじん	キャベツ・もやし たけのこ・ねぎ・だいこん・えのきたけ	でんぶ 子どもの目ゼリー★ 麦ごはん	油 ごま油・ごま	ソース しょうゆ・酢 しょうゆ・食塩・かつおだし
8	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのごまみそだれ じゃこサラダ せんべい汁	ハンバーグ★・みそ ちりめんじゃこ とり肉	牛乳		りんご キャベツ ねぎ・ごぼう・しめじ・ほくさい	さとう さとう せんべい・こんにやく	ごま ごま油 油	しょうゆ・みりん・ケチャップ しょうゆ・酢 かつおだし・しょうゆ・みりん
9	火	ごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぶた肉 スキムミルク かいそう ヨーグルト★	牛乳	にんじん・トマト こまつな・にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ キャベツ・きゅうり	じゃがいも さとう	油 油	カレールー・ウスターソース・カレー粉 しょうゆ・酢
10	水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 切干だいこんのいため煮 かきたま汁	さわらの西京焼き★ とり肉・さつまあげ★ たまご・とうふ	牛乳			ごはん		
11	木	ごはん 牛乳 とり肉の米粉シチュー ガーリックサラダ	とり肉・大豆 まぐろ水煮	牛乳 牛乳・チーズ	にんじん・ブロッコリー こまつな・にんじん	とうもろこし・たまねぎ キャベツ・きゅうり・にんにく・しょうが	じゃがいも・米粉 油・バター オリーブ油	白ワイン・食塩・こしょう・コンソメ しょうゆ・みりん	
12	金	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがいため キャベツのごまあえ じゃがいものみそ汁	ぶた肉 生あげ・みそ	牛乳		切干だいこん・たまねぎ・しょうが もやし・キャベツ ねぎ・だいこん	ごはん さとう さとう じゃがいも	油 ごま 油	しょうゆ しょうゆ かつおだし
15	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ ソフトめん	とうふ・ぶた肉・大豆・みそ まぐろ水煮	牛乳	にんじん・にら こまつな・にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ・しめじ・たけのこ・ねぎ キャベツ	さとう・でんぶ はるさめ・さとう ソフトめん	油・ごま油 油	しょうゆ・酒・テンメンジャン トウバンジャン・オイスターソース しょうゆ・酢
16	火	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のごまがらめ しょうがあえ 肉みそうどん汁	大豆 ぶた肉・みそ	牛乳	こまつな・にんじん にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが しょうが・たけのこ・しいたけ・もやし・ねぎ	じゃがいも・さとう さとう	油・ごま 油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ 酒・みりん・しょうゆ・かつおだし
17	水	ごはん 牛乳 ぶた肉と生あげのあんかけ キャベツともやしサラダ みかんゼリー	生あげ・ぶた肉・ちくわ★	牛乳	にんじん・チンゲンサイ にんじん・こまつな	しょうが・ほくさい・たけのこ・ねぎ・きくらげ キャベツ・きゅうり・もやし	さとう・でんぶ ごはん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース・食塩 こしょう ドレッシング
18	木	ごはん 牛乳 食パン・いちごジャム とり肉ときのこのトマト煮 イタリアンサラダ	とり肉・ウィンナー★	牛乳	トマト・パセリ こまつな・にんじん	エリンギ・たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう ごはん	油	ケチャップ・コンソメ・食塩・こしょう 白ワイン ドレッシング
19	金	ごはん 牛乳 アジフライ たけのこのきんぴら 切干だいこんのみそ汁	アジフライ★ ぶた肉 とうふ・油あげ・みそ	牛乳			ごはん さとう	油 ごま	ソース しょうゆ・みりん・一味唐辛子 かつおだし
22	月	ごはん 牛乳 しゅうまい ぶた肉のオイスターソースいため チンゲンサイのスープ	しゅうまい★ ぶた肉 ベーコン★・とうふ	牛乳	にんじん・ピーマン・パプリカ チンゲンサイ・にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ しいたけ・たまねぎ・ほくさい	さとう・でんぶ はるさめ ごはん	油	オイスターソース・酒・しょうゆ 中華だし・食塩・こしょう
23	火	ごはん 牛乳 てづくりふりかけ 新じゃがいもの煮物 かまぼことわかめのあえ物	かつおぶし・ちりめんじゃこ ぶた肉 かまぼこ★	牛乳		しょうが・たまねぎ キャベツ・きゅうり	じゃがいも・さとう しらたき ごま	油 ごま油	酒・みりん・しょうゆ しょうゆ・酢・みりん
24	水	ごはん 牛乳 さばのしろうゆやき ひじきのいため煮 実だくさん汁 菜の花の米粉パン	さばのしろうゆやき★ とり肉・さつまあげ★ とうふ	牛乳	にんじん にんじん・こまつな		さとう・こんにやく さといも・こんにやく 米粉パン	油 油	しょうゆ・みりん かつおだし・しょうゆ
25	木	ごはん 牛乳 ポトフ マカロニサラダ マスカットゼリー	とり肉・ウィンナー★ ハム★	牛乳	にんじん・こまつな パプリカ・にんじん	ほくさい・たまねぎ・だいこん キャベツ・きゅうり	じゃがいも ごはん	油	食塩・こしょう・コンソメ マカロニ マスカットゼリー★
28	金	ごはん 牛乳 モウカフライ かまぼこ★・かつおぶし 油あげだれにのみそ汁	モウカフライ★ かまぼこ★・かつおぶし 油あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん・ほうれん草	もやし・みずな・キャベツ だいこん	さとう こんにやく・じゃがいも ごはん	油 油	酢・しょうゆ かつおだし
29	月	ごはん 牛乳 ハヤシ かんでんサラダ ソフトめん	ぶた肉 かんでん水煮	牛乳	にんじん・ブロッコリー にんじん・こまつな	にんにく・たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり	じゃがいも さとう ソフトめん	油 油	赤ワイン・デミグラスソース・ハヤシ ルー・ケチャップ・こしょう 酢・しょうゆ・食塩・こしょう
30	火	ごはん 牛乳 はるまき こんにやくサラダ ちゃんぽんスープ	はるまき★ ぶた肉・いか・かまぼこ★	牛乳	にんじん・こまつな にんじん・にら	キャベツ・きゅうり ほくさい・もやし・しいたけ・しょうが	こんにやく ごま	油 ごま	ドレッシング 酒・ちゃんぽんスープの素・食塩 こしょう・中華だし
31	水	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースがけ にらともやしのあえ物 豆乳みそ汁	とり肉 生あげ・みそ・豆乳	牛乳	にら・にんじん にんじん・こまつな	ねぎ・しょうが もやし だいこん・しめじ・ごぼう	でんぶ さとう じゃがいも・こんにやく	油・ごま油 ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ かつおだし

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。