

5月献立予定表



令和5年度 高南学校給食共同調理場

【朝日みどり小学校】

元気に体を動かすために

元気に1日を過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便につながります。規則正しい生活を送るために朝ごはんが欠かせません。

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

脳のエネルギーになる

朝食

朝食をとうろう



早寝や早起きしよう



体が目覚める
エネルギーになる



体温が上がる

排便を促す

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

栄養価は中学年の量です。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
1	月	ごはん のりの佃煮 牛乳	牛乳 のり		米 砂糖	618
		ちくわの抹茶揚げ	ちくわ	抹茶	薄天ぶら粉 油	20.8
		ほうれん草の白和え	豆腐 のり	ほうれん草 コーン 人参	油 ごま	17.7
		山菜汁	鶏肉 油揚げ	大根 山菜 えのきたけ ねぎ	油	1.9
2	火	手巻き寿司 (きゅうり・ツナマヨ・チーズ)	ツナ チーズ のり	きゅうり たまねぎ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	659
		牛乳	牛乳			23.3
		わかめ汁	鶏肉 豆腐 わかめ	たけのこ 人参 大根	油	26.2
		こどもの白ゼリー			ゼリー	2.3
8	月	エッグカレーライス	豚肉 うすら卵	たまねぎ 人参 りんご	米 油 じゃがいも	683
		牛乳	牛乳			23.9
		グリーンサラダ	ハム	アスパラガス キャベツ きゅうり 枝豆	オリーブ油	22.3
		メロン		メロン		2.5
9	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	586
		鮭のベーコン巻き	鮭 ベーコン			28.9
		茎わかめのきんぴら	茎わかめ さつま揚げ	人参 ごぼう セロリー こんにゃく	油 ごま 砂糖	20.8
		なめこ汁	豆腐	大根 なめこ ねぎ		2.2
10	水	丸パン いちご&マーガリン 牛乳	牛乳		パン ジャム マーガリン	681
		鶏肉のトマト煮	鶏肉	たまねぎ しめじ トマト	油 砂糖	28.0
		青のりポテト	あおのり		じゃがいも	22.7
		野菜たっぷり卵スープ	ベーコン 卵	人参 たまねぎ セロリー キャベツ	油	2.3
11	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	612
		さばの竜田揚げ	さば		油	28.4
		筍と厚揚げの煮物	鶏肉 厚揚げ	たけのこ 人参 ごぼう きぬさや	油 砂糖	23.8
		うち豆のみそ汁	うち豆	大根 こんにゃく えのきたけ ねぎ		2.1
12	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	659
		手作りぎょうざ	豚ひき肉	ねぎ たら キャベツ	ごま油 ぎょうざの皮	24.2
		春雨サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし	春雨 ごま油 砂糖	18.9
		中華コーン卵スープ フルーツ香ゼリー	鶏肉 卵 豆乳	コーン 人参 たまねぎ 小松菜 桃 杏	ゼリー	2.1
15	月	鶏キムチ丼 牛乳	鶏肉 牛乳	キムチ キャベツ 人参 たら たまねぎ	米 油 砂糖	639
		じゃがとツナのすりごま炒め	ツナ	ねぎ	ごま油 じゃがいも ごま 砂糖	26.7
		わかめスープ	豆腐 わかめ	大根 えのきたけ		15.9
		ヨーグルト	ヨーグルト			2.3
16	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	650
		かつおの酢豚風	かつお	人参 ビーマン たけのこ 椎茸 トマト たまねぎ	じゃがいも 砂糖 油	20.9
		かぶ漬け	昆布	かぶ きゅうり キャベツ		16.1
		大根のみそ汁	油揚げ	大根 えのきたけ 小松菜		2.0

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
17	水	五目豚丼	豚肉	人参 たまねぎ もやし ピーマン	米 油 ごま 砂糖	585
		牛乳	牛乳			22.5
		ひじきのサラダ	ひじき ハム	キャベツ パプリカ 枝豆	油	14.3
		ワンタンスープ	豚ひき肉 なた	人参 たら 椎茸 ねぎ	ワンタン	2.2
18	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	609
		キャベツメンチカツ	豚ひき肉	キャベツ たまねぎ	油	22.1
		大豆とハムのサラダ	大豆 ハム	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	油 砂糖	19.1
		岩船麩のみそ汁	わかめ	わらび	じゃがいも 岩船麩	2.3
19	金	チャーシュー麺	なた 焼豚	人参 キャベツ メンマ ねぎ チンゲン菜	中華麺 油	606
		牛乳	牛乳			27.8
		大根サラダ	ツナ わかめ	大根 きゅうり	ごま油 砂糖 ごま	16.9
		アップルシャーベット		りんご	砂糖	2.7
22	月	 運動会振替休業日 				
23	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	605
		阿賀北ポークのねぎみそ焼き	阿賀北ポーク	ねぎ	砂糖	25.5
		はりはり和え	大豆 昆布	切干大根 人参 きゅうり	ごま油 ごま 砂糖	21.0
		あおさのみそ汁	あおさ 豆腐	えのきたけ	じゃがいも	2.2
24	水	きな粉揚げパン	きな粉		米粉パン 油 砂糖	696
		ジョア (ストロベリー)	ジョア			29.1
		ひじきと大豆のサラダ	ひじき 大豆 ハム	人参 キャベツ	アーモンド オリーブ油	24.4
		あさりのクラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	バター じゃがいも	1.9
25	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	625
		カルシウム納豆	納豆 チーズ	人参 たくあん 野沢菜		24.1
		にらのしょうゆフレンチ	ハム	たら もやし	アーモンド 油 ごま	25.6
		春キャベツの豚汁	豚肉	キャベツ ごぼう こんにゃく 人参 いんげん	ごま油	2.3
26	金	カレーピラフ	豚ひき肉	たまねぎ コーン 人参 グリンピース	米 バター	620
		牛乳	牛乳			18.8
		蒸し鶏と野菜のごまドレサラダ	鶏肉	セロリー アスパラガス キャベツ パプリカ	油 砂糖 ごま	15.1
		白玉フルーツポンチ		黄桃 洋梨 りんご 白桃	白玉団子 ゼリー 砂糖	1.7
29	月	中華風混ぜごはん 牛乳	焼豚 牛乳	椎茸 たけのこ 人参	米 ごま油	617
		コーンシューマイ	豚ひき肉	コーン	シューマイ皮	19.9
		海藻こんにゃくサラダ	わかめ	人参 きゅうり キャベツ こんにゃく		14.4
		春雨スープ	鶏肉	人参 えのきたけ ねぎ チンゲン菜	春雨 油	2.1
30	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	588
		ますの塩こうじ焼き	ます		塩こうじ	28.9
		アスパラベーコン炒め	ベーコン	アスパラガス たまねぎ キャベツ コーン	油	20.0
		まめまめ汁	油揚げ わかめ うち豆 大豆	大根 人参 えのきたけ ねぎ	じゃがいも	1.9
31	水	タレカツ丼 牛乳	豚肉 牛乳		米 油 砂糖	609
		切干大根のごまサラダ	ハム	切干大根 人参 きゅうり キャベツ	砂糖 ごま油 ごま	26.8
		すまし汁	豆腐	えのきたけ 小松菜	麩	16.3
		いちごゼリー			ゼリー	1.9