

よていこんだて 5月号

珠洲市立みさき小学校
珠洲市立蛸島小学校

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	<p>・19日 食育の日 毎月19日は食育の日です。自分や家族の食生活を見直す日となっています。 ご家庭でお子様と一緒に料理を作ったりして、食事について話をしてみましょう。</p> <p>・行事食 5月5日はこどもの日ですが、祝日のため5月1日に「かしわもち」がつきます。</p>							1日	<p>ごはん バンバンジー 野菜ラーメン 柏餅 牛乳</p> <p>エネルギー 848kcal たんぱく質 40.4g 脂質20.4g 食塩1.6g</p>
赤								牛乳・鶏肉・豚肉	
黄								米・サラダ油・砂糖・ごま	
緑								きゅうり・キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・葱・コーン	
こんだて	4日	5日	6日	7日	8日				
みどりの日	こどもの日	こどもの日の振替休日	ごはん 鶏の親子焼き ミニトマト 豚汁 牛乳	ごはん タッカルビ トックスープ 豆乳のカ 牛乳					
赤								牛乳・鶏肉・卵・豚肉	牛乳・鶏肉・厚揚げ・豚肉
黄								米・砂糖・じゃがいも・こんにやく	米・サラダ油・砂糖・片栗粉・米粉
緑								干しいたけ・人参・小松菜・トマト・白菜・牛蒡・大根・葱	生姜・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン・大根・チンゲン菜・干しいたけ
こんだて	11日	12日	13日	14日	15日				
ごはん オムレツ ひじきマリネサラダ 洋風スープ 牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ みそ汁 牛乳	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ワントンスープ 牛乳	ごはん さわやかごはん 千草和え 車麩の卵とじ あまおうクレープ 牛乳	セルフ照焼きコッペ ハムマヨサラダ コンソメスープ 牛乳					
赤	牛乳・オムレツ・ハム・チーズ・ひじき・ウインナー	牛乳・鶏肉・ハム・油揚げ	牛乳・豚肉・油揚げ・ワントン	牛乳・油揚げ・いか・鶏肉・卵・かまぼこ	牛乳・ハム・豆腐・ハンバーグ				
黄	米・砂糖・サラダ油・じゃがいも	米・片栗粉・サラダ油・マカロニ・マヨネーズ	米・サラダ油・砂糖	米・スバゲッテイ・砂糖・ごま・サラダ油・麩・じゃがいも	コッペパン・砂糖・片栗粉・マヨネーズ				
緑	ブロッコリー・キャベツ・コーン・人参・玉ねぎ	ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・ごぼう・葱・しめじ	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・チンゲン菜・ねぎ・ピーマン・コーン	キャベツ・小松菜・人参・干しいたけ・玉ねぎ	キャベツ・人参・ブロッコリー・小松菜・玉ねぎ				
こんだて	18日	19日	20日	21日	22日				
ごはん 肉団子 切干大根のごまマヨ和え じゃがいものスープ 牛乳	枝豆コーンごはん シシャモフライ わかめの和え物 みそ汁 牛乳	ごはん パンサンスー 麻婆豆腐 牛乳	ごはん さばの生姜煮 ごま和え 若竹汁 牛乳	カレーライス フルーツポンチ 福神漬け 牛乳					
赤	牛乳・肉団子・ハム・油揚げ	牛乳・ししゃも・こんぶ・わかめ・油揚げ	牛乳・ハム・卵・豆腐・豚肉・鶏肉	牛乳・さば・油揚げ・わかめ・豆腐	牛乳・豚肉				
黄	米・ごま・じゃがいも	米・サラダ油・ごま	米・春雨・砂糖・サラダ油・ごま・片栗粉	米・ごま・砂糖	米・じゃがいも・サラダ油				
緑	切干大根・ブロッコリー・れんこん・人参・小松菜・大根・しめじ	枝豆・コーン・人参・もやし・小松菜・白菜	きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ・干しシイタケ・葱	小松菜・もやし・コーン・たけのこ	玉ねぎ・人参・トマト・りんご・黄桃・パイナップル・みかん・バナナ・大根				
こんだて	25日	26日	27日	28日	29日				
ごはん 信田巻 キャベツ梅和え みそ汁 牛乳	ごはん チーズはんぺんフライ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁 牛乳	キャロットピラフ トマト入りあっさりピクルス チーズのふわふわスープ 牛乳	ごはん 鶏肉の塩麹焼き コールスローサラダ 中華スープ 牛乳	小松菜豚丼 たくあん和え物 みそ汁 ナッツとさかな 牛乳					
赤	牛乳・がんもどき・油あげ	牛乳・チーズはんぺんフライ・豚肉・油揚げ	牛乳・鶏肉・ベーコン・卵・チーズ	牛乳・鶏肉・ハム・豆腐・わかめ	牛乳・豚肉・豆腐・小魚				
黄	米	米・サラダ油・砂糖・ごま	米・バター・砂糖	米・砂糖・サラダ油	米・白滝・砂糖・ごま・ナッツ				
緑	キャベツ・もやし・人参・きゅうり・梅干し・大根・えのきたけ	切干大根・小松菜・人参・大根・しめじ	人参・玉ねぎ・しめじ・枝豆・コーン・キャベツ・トマト・ブロッコリー・小松菜	キャベツ・人参・きゅうり・コーン・葱・えのきたけ	玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ・きゅうり・大根・白菜・ねぎ				

※材料の都合により献立の変更があります。