

月	火	水	木	金
<p>5月の給食費について</p> <p>21回 6,132円</p> <p>※口座振替日:7/1(月)</p>	<p>5月平均栄養価</p> <p>エネルギー 645 kcal</p> <p>たんぱく質 26.9 g</p> <p>脂質 21.3 g</p> <p>カルシウム 315 mg</p> <p>食塩相当量 2.4 g</p>	<p>1 ぎゅうにゅう ごはん たまねぎのみそしる とりにくのおまからに ほうれんそうのごまあえ かしわもち</p> <p>柏の葉は子孫繁栄などの縁起物とされ、柏餅を食べる風習が広まったそうです。</p>	<p>2 ぎゅうにゅう ごはん やさいのすましじる さばのみそに ごぼうサラダ</p> <p>さばに含まれるDHAには、血液をサラサラにする効果が期待されています。</p>	<p>3 憲法記念日</p> 
<p>6 振替休日</p> 	<p>7 ぎゅうにゅう ごはん ビーフンスープ とりにくのかからあげ すだちソースかけ キャベツとハムのかつおサラダ</p> <p>すだちは、ビタミンやカリウムを多く含んでいる柑橘類の一種です。</p>	<p>8 ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ チャプチェ むししゅうまい</p> <p>わかめには、骨や歯を丈夫にする役割のミネラルが多く含まれています。</p>	<p>9 ぎゅうにゅう ごはん(小) わふうカレーうどん だいこんとツナのサラダ みかんゼリー</p> <p>ツナは、一般的にマグロを使いますが、カツオを使う場合もあります。</p>	<p>10 ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものみそしる いわしのかぼやき きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>きゅうりは、成分の約9割が水分ですが、ビタミンやミネラルも多く含まれます。</p>
<p>13 ぎゅうにゅう ごはん みそワタンスープ とびうおいそべフライ えのきのおかかあえ</p> <p>とびうおは、海面近くを泳ぐ魚で、一般的に100~200メートルほど飛ぶそうです。</p>	<p>14 ぎゅうにゅう バターパン コンソメスープ ぶたにくのケチャップいため カクテルゼリー</p> <p>ケチャップ炒めに入っているセロリは、トマトの酸味をまるやかにしてくれます。</p>	<p>15 ぎゅうにゅう ごはん やまとに きりぼしだいこんのすのもの かつおふりかけ</p> <p>やまとに 大和煮に入っている高野豆腐は、豆腐を冷凍し、乾燥させて作られます。</p>	<p>16 ぎゅうにゅう コッペパン ミネストローネ じゃがいものベーコンに ゆでそらまめ</p> <p>今日の「ゆでそら豆」は、小学3年生がさやむきをしてくれたものです。</p>	<p>17 ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる かつおのごまふうみづけ グリーンアスパラガス</p> <p>アスパラガスは、茎の部分を食べる野菜で、春から夏に収穫されます。</p>
<p>20 ぎゅうにゅう ひじきごはん すましじる ビーフコロッケ こまつなのごまあえ</p> <p>ひじきはミネラルが豊富で、カルシウムは昆布の2倍も含まれています。</p>	<p>21 ぎゅうにゅう ごはん トック チンジャオロース かんこくのり</p> <p>トックの「ト」は餅、「ク」はスープで、餅の入ったスープという意味があります。</p>	<p>22 ぎゅうにゅう ごはん だんごじる すきやきふうに キャベツのゆかりあえ</p> <p>今日のキャベツは、ゆかりの酸味でさっぱりした味に仕上げられています。</p>	<p>23 ぎゅうにゅう ミニコッペパン かりゅうどふうスパゲティ ハムカツ みかん(シロップづけ)</p> <p>狩人風スパゲティは、トマトとにんにくがきいた食欲をそそるメニューです。</p>	<p>24 ぎゅうにゅう わかめごはん うおそうめんじる がんもどきのふくめに きゅうりとツナのあえもの</p> <p>うおそうめんは、魚のすり身を麺のように細長くしたものです。</p>
<p>27 ぎゅうにゅう ごはん はるさめスープ あげぎょうざ きゅうりのナムル</p> <p>ナムルとは、野菜をごま油などで和えた料理のことで、韓国料理の一つです。</p>	<p>28 ぎゅうにゅう むぎごはん キーマカレー キャベツのサラダ ぼうチーズ</p> <p>チーズは、生乳を固めて水分を抜き、発酵・熟成させて作られています。</p>	<p>29 ぎゅうにゅう ごはん みそおでん さけのしおやき ほうれんそうのおかかあえ</p> <p>鮭は白身魚に分類されます。身が赤いのは、鮭の赤い色素が関係しています。</p>	<p>30 ぎゅうにゅう コッペパン クリームシチュー フランクフルト ブロッコリー</p> <p>ブロッコリーに含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くする役割があります。</p>	<p>31 ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる ぶたにくのかりんあげ こまつなのしらすあえ</p> <p>かりん揚げは、かりんとうのような形の豚肉を使うため、この名前がついています。</p>

2024年 5月 栄養指導表 (蓮池小学校・播磨西小学校・播磨南小学校)

ひづけ 日付	しゅしよく 主食	の 飲み物	こんだめい 献立名	からだのち 血や肉になるもの	からだのねつ 熱や力になるもの	からだのちよし 調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎのみそしる とりにくのあまからに ほうれんそうのごまあえ かしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく	こめ さんおんとう いりごま すりごま かしわもち	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが にんにく ほうれんそう	655kcal 29.0g 14.9g
2(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	やさいのすましじる さばのみそに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ さば みそ	こめ さんおんとう オリーブあぶら	こまつな にんじん しょうが ごぼう とうもろこし	612kcal 29.4g 20.8g
7(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーフンスープ とりにくのからあげすだちソースかけ キャベツとハムのかつおサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム きざみこぶ かつおぶし	こめ ビーフン ごまあぶら こめこ なたねあぶら さんおんとう オリーブあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ なら すだちかじゅう キャベツ きゅうり とうもろこし	660kcal 24.8g 21.3g
8(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	わかめスープ チャブチエ むししゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ぶたにく ポークシュウマイ	こめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ オリーブあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが	607kcal 24.8g 17.6g
9(木)	ごはん(小)	ぎゅうにゅう	わふうカレーうどん だいこんとツナのサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ	こめ うどん さんおんとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	にんじん たまねぎ はねぎ だいこん きゅうり	602kcal 20.2g 18.0g
10(金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる いわしのかばやき きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いわし わかめ	こめ むぎ なたねあぶら さんおんとう じゃがいも	にんじん はねぎ きゅうり	644kcal 24.3g 22.1g
13(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	みそワタンスープ とびうおいそべフライ えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とびうお かつおぶし	こめ タンメン ごまあぶら なたねあぶら	たけのこ たまねぎ にんじん なら にんにく えのきたけ	618kcal 26.0g 19.4g
14(火)	バターパン	ぎゅうにゅう	コンソメスープ ぶたにくのケチャップいため カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	バターパン じゃがいも マカロニ オリーブあぶら カクテルゼリー	にんじん たまねぎ セロリー パセリ みかん	789kcal 25.4g 37.8g
15(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	やまとに きりほしだいこんのすのもの かつおふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こうやどうふ かつおふりかけ	こめ じゃがいも さんおんとう	にんじん たまねぎ こんにやく はねぎ きりほしだいこん きゅうり カリカリうめ	600kcal 24.2g 16.2g
16(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ミネストローネ じゃがいものベーコンに ゆでそらまめ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ	コッペパン マカロニ オリーブあぶら じゃがいも さんおんとう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みずにトマト そらまめ	691kcal 24.3g 27.4g
17(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたじる かつおのごまふうみづけ グリーンアスパラガス	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かつお	こめ なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう かたくりこ いりごま	だいこん ごぼう にんじん はねぎ しろねぎ しょうが グリーンアスパラガス	606kcal 32.6g 19.1g
20(月)	ひじきごはん	ぎゅうにゅう	すましじる ビーフコロッケ こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ はんぺん わかめ ビーフコロッケ	こめ さんおんとう オリーブあぶら なたねあぶら いりごま すりごま	にんじん こんにやく ささがきごぼう むきえだまめ みつば こまつな	633kcal 25.0g 22.8g
21(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	トック チンジャオロース かんこくのり	ぎゅうにゅう ぶたにく かんこくのり	こめ トック ごまあぶら さんおんとう オリーブあぶら	にんじん たまねぎ なら しろねぎ しょうが にんにく ピーマン ほんしめじ	603kcal 27.2g 17.4g
22(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	だんごじる すきやきふうに キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく あつあげ	こめ もち ふ さんおんとう オリーブあぶら	たまねぎ にんじん はねぎ はくさい こんにやく キャベツ ゆかり	614kcal 21.4g 16.2g
23(木)	ミニコッペパン	ぎゅうにゅう	かりゅうどふうスパゲティ ハムカツ みかん(シロップづけ)	ぎゅうにゅう とりにく ハムカツ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら なたねあぶら	たまねぎ ほんしめじ ピーマン にんにく みずにトマト みかん	747kcal 33.8g 24.5g
24(金)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	うおそうめんじる がんもどきのふくめに きゅうりとツナのあえもの	ぎゅうにゅう わかめ うおそうめん がんもどき まぐろあぶらづけ	こめ さんおんとう	にんじん こまつな きゅうり	608kcal 24.6g 18.2g
27(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ あげぎょうざ きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう やきぶた にくぎょうざ	こめ はるさめ なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう	えのきたけ とうもろこし しろねぎ にんじん なら きゅうり	606kcal 19.1g 19.8g
28(火)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	キーマカレー キャベツのサラダ ぼうチーズ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ぼうチーズ	こめ むぎ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく むきえだまめ みずにトマト トマトジュース キャベツ とうもろこし	633kcal 29.5g 22.6g
29(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	みそおでん さけのしおやき ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ やきちくわ みそ ごぼうてん かくぎりこんぶ さけ かつおぶし	こめ じゃがいも さんおんとう	にんじん こんにやく ほうれんそう	613kcal 34.7g 15.7g
30(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	クリームシチュー フランクフルト ブロッコリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ フランクフルトソーセージ	コッペパン じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ セロリー パセリ ブロッコリー	709kcal 29.6g 29.8g
31(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる ぶたにくのかりんあげ こまつなのしらすあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく しらすぼし	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう いりごま	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほしいいたけ しょうが こまつな	705kcal 31.3g 26.0g

つきへいきん えいようか 月平均栄養価 645 kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.3g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。