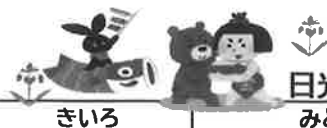




5月 食事のマナーを身につけよう



日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名		あか	きいろ	みどり	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
		主食	牛乳 おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力の もとになる	からだの調子をととのえる	
1	木	コッパパン みかんジャム	牛乳 スパゲッティナポリタン カリコリスアラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー こなチーズ ハム	パン ジャム スパゲッティ だいたいバター ドレッシング	たまねぎ にんじん ビーマン トマト だいこん きゅうり	613 21.4 18.5 2.3
2	金	たけのこご飯	牛乳 さわらの西京焼き すまし汁 抹茶プリン	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ わかめ とうふ はんぺん みそ	ごはん あぶら プリン	たけのこ にんじん ねぎ	598 25.6 20.7 1.9
7	水	ご飯	牛乳 回鍋肉 おこげ入り粥スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ おこげ	にんじん キャベツ ビーマン ねぎ しょうが にんにく たまねぎ エノキ	625 22.7 19.1 2.1
8	木	抹茶米粉パン	牛乳 ミネストローネ イタリアンサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ こなチーズ ツナ	パン マカロニ じゃがいも だいたいバター ドレッシング ゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく ブロッコリー きゅうり	627 22.2 21.7 2.4
9	金	ご飯	牛乳 かき揚げ 小松菜のおひたし 田舎汁	ぎゅうにゅう とうふ みそ かつおぶし	ごはん さといも あぶら こむぎご	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな もやし たまねぎ	636 18.5 23.2 2.5
12	月	ご飯 ふりかけ	牛乳 厚焼き玉子 塩昆布和え 鶏肉とたけのこの煮物	ぎゅうにゅう たまごやき とりにく さつまあげ しおこんぶ のり	ごはん さといも さとう あぶら ごまあぶら ごま	たけのこ にんじん だいこん キャベツ こんにゃく	584 21.0 18.2 1.8
13	火	ご飯	牛乳 アジねぎ塩焼き 五目ひじき 臭だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう あつあげ アジ みそ あぶらあげ ひじき だいた ぎゅうにく	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら	ねぎ にんじん だいこん しらたき	619 27.4 21.3 2.1
14	水	麦ご飯	牛乳 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう わかめ ヨーグルト	むぎごはん カレールウ あぶら じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン	641 19.1 19.3 2.4
15	木	黒パン	牛乳 ハムカツ ほうれん草サラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ハムカツ とりにく ツナ	パン パンこ あぶら ごまあぶら ドレッシング	にんじん もやし ニラ たまねぎ キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン レモン	576 23.4 23.5 3.0
16	金	ご飯	牛乳 マーボー丼 中華風粥スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご とりにく	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	635 26.6 20.9 2.3
19	月	ご飯	牛乳 かつおカツ きんぴらごぼう 豚汁	ぎゅうにゅう かつおカツ ぶたにく みそ とうふ さつまあげ ぎゅうにく	ごはん パンこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ だいこん ごぼう つきこんにゃく とうがらし	646 21.7 21.0 1.8
20	火	はちみつパン	牛乳 ニラ入り焼きそば ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら ドレッシング	にんじん もやし ニラ たまねぎ パプリカ にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり コーン レモン	603 22.6 21.2 2.4
21	水	※地産地消献立※ ご飯	牛乳 スタミナ丼 小松菜の味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ニラ しょうが しめじ にんにく こまつな ねぎ エノキ	597 24.2 20.4 2.2
22	木	コッパパン いちごジャム	牛乳 オムレツ ハムのマリネ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう オムレツ ハム にくだんご	パン ジャム はるさめ ごまあぶら ドレッシング	はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう しょうが だいこん たまねぎ きゅうり レモン	614 20.9 27.8 2.5
23	金	ご飯	牛乳 ハヤシライス かまぼこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ごはん ハヤシルウ だいた バター ドレッシング じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	605 16.5 18.6 2.5
26	月	ご飯	牛乳 納豆 ピリッと漬 肉じゃが	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが えだめめ キャベツ とうがらし きゅうり	634 23.6 16.4 1.5
27	火	ツイストパン	牛乳 煮込みハンバーグ グリーンポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく なた	パン さとう ワンタン だいた バター じゃがいも	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ パセリ	694 27.0 28.0 2.7
28	水	ご飯	牛乳 三色丼(鶏・卵・そばろ、ごま和え) 涙煮鰻	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ	ごはん さとう あぶら ごま	しょうが こまつな ごぼう にんじん だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ	618 25.7 21.6 2.1
29	木	きな粉揚げパン	牛乳 カレーうどん かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく あぶらあげ ナルト ハム	パン うどん カレールウ あぶら さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ かんぴょう きゅうり コーン	603 22.0 21.2 2.5
30	金	ご飯	牛乳 モロの竜田揚げ 小松菜と竹輪の和え物 けんちん汁	ぎゅうにゅう モロ ちくわ かつおぶし とりにく	ごはん かたくりこ あぶら さといも ごまあぶら	しょうが こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	593 26.0 18.2 2.2

◎献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準（児童8～9歳）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満