



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	IHP*・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	月	葡萄ご飯	牛乳	◎子どもの白献立◎ 鱈の西京焼き すまし汁 柏餅	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら みそ わかめ かまぼこ とうふ	ごはん かしわもち あぶら	たけのこ にんじん こまつな ねぎ	618 27.5 18.0 2.3
2	火	バターロール みかんジャム	牛乳	煮込みハンバーグ グリーンポテト 春キャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	パン ジャム さとう じゃがいも パター	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きぬさや パセリ	596 23.6 23.5 2.6
8	月	ご飯	牛乳	回鍋肉 春雨スープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん かたくりこ はるさめ さとう あぶら ゼリー	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ にんにく ほししいたけ しょうが たまねぎ はくさい	636 22.0 16.6 2.4
9	火	コッパン	牛乳	セルフドッグ(ウィンナー・キャベツ) 湯葉入り和風シチュー	ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン ゆば みそ なまクリーム	パン じゃがいも バター	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ かんぴょう	670 26.5 32.4 3.0
10	水	ご飯	牛乳	さばのスタミナ焼き 小松菜のおひたし 鶏肉と葡萄の煮物	ぎゅうにゅう さば とりにく さつまあげ かつおぶし	ごはん あぶら さとう さといも ごま	たけのこ にんじん だいこん こんにゃく こまつな もやし	691 28.4 25.1 2.0
11	木	牛乳パン チョコクリーム	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 チョコクリーム ごまあぶら あぶら ドレッシング やきそばめん	にんじん もやし たまねぎ ニラ パプリカ にんにく コーン しょうが ブロッコリー きゅうり	625 22.9 27.6 2.6
12	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく かいそう わかめ ツナ ヨーグルト	むぎごはん あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	659 21.8 19.1 1.8
15	月	ご飯	牛乳	家常豆腐 ハムとニラの和え物 甘夏ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム なまあげ	ごはん あぶら さとう ドレッシング ごま ゼリー	キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しちみつがらし ニラ もやし	627 23.4 19.6 2.0
16	火	ご飯	牛乳	◎ご飯献立の白◎ アジ塩こうじ焼き ひじき煮 田舎汁	ぎゅうにゅう アジ ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにく なまあげ	ごはん あぶら さとう さといも	しらたき にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	604 27.0 18.3 2.1
17	水	ご飯	牛乳	◎地産地消献立◎ トック入りニラのピリ辛スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま トック	ぜんまい にんにく もやし ねぎ ほうれんそう はくさい ニラ ほししいたけ	647 24.5 20.8 2.8
18	木	いちご米粉パン	牛乳	春キャベツスパゲッティ アスパラサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ	こめこパン バター スパゲッティ オリーブオイル ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが きゅうり アスパラガス コーン	668 28.1 27.7 2.6
19	金	ご飯	牛乳	かき揚げ ピリツと漬け 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら ごま じゃがいも	かきあげ キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	678 19.1 24.6 2.5
22	月	ご飯	牛乳	韓国風から揚げ もやしのナムル キムチ味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま さとう	にんにく しちみつがらし はくさい えのき きゅうり もやし にんじん ニラ	627 25.9 22.9 2.3
23	火	黒パン	牛乳	トマトオムレツ ハムのマリネ 野菜のクリーム煮	ぎゅうにゅう オムレツ ハム とりにく こなチーズ	パン バター パンネ ドレッシング	トマト キャベツ にんじん コーン たまねぎ だいこん きゅうり	665 29.1 30.1 2.7
24	水	ご飯	牛乳	納豆 磯香りとえ 新じゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ のり	ごはん じゃがいも ごま あぶら さとう	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん キャベツ しらたき きぬさや	650 26.5 19.2 1.7
25	木	牛乳パン	牛乳	スラッピージョー ポテトフライ 豆腐入り中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	パン バター パンこ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ はくさい ニラ	625 24.5 9.1 2.6
26	金	ご飯	牛乳	いわしのごま味噌煮 五目きんぴら どさんこ汁	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく わかめ さつまあげ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも バター	ごぼう にんじん もやし ねぎ つきこんにゃく にんにく コーン しょうが	652 26.7 19.4 2.4
29	月	ご飯	牛乳	そぼろ丼(そぼろ・枝豆) けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん ごまあぶら あぶら さといも さとう	しょうが えだまめ だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	627 25.4 20.0 1.9
30	火	キャラメル 揚げパン	牛乳	カレーうどん ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず なた あぶらあげ	パン うどん ルウ あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり コーン	693 25.3 27.4 2.6
31	水	ご飯	牛乳	八宝菜 クラゲ和え 米粉ドッグ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん ごまあぶら あぶら ドレッシング ごま こめドッグ かたくりこ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり くらげ	659 21.7 23.2 1.9

◎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