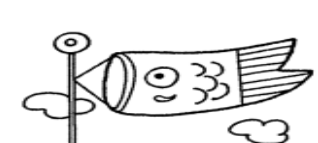


# 令和6年度 5月のこんだて



家庭数配布  
大泉小学校

| 実施日 | 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名                                   | 赤の食品                                   | 黄色の食品  | 緑の食品  | 栄養量        |           |
|-----|---|---|----|---------------------------------------|--|--|---|------------|-----------|
|     |   |   |    |                                       | 血や肉、骨や歯になる                             | 体を動かす熱や力になる  | 体の調子を整える  | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (%) |
| 1   | 水 |   |    | *麦ご飯 *四川豆腐<br>*野菜のゴマサラダ *まっちゃ豆        | ★ぎゅうにゅう ふたにく とろふいりだい<br>すきなこ ★だしふんにゅう  | こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん<br>ごまあぶら しろすりごま しろごま                  | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>だけのこ ほししいたけ チンゲンサイ<br>キャベツ こまつな  | 647        | 17.1      |
| 2   | 木 |   |    | *きなこ揚げパン<br>*ABCスープ *フレンチサラダ          | きなこ ★ぎゅうにゅう パーコン とりにく                  | あぶら ★ミルクパン ふんとう<br>こめぬかあぶら ★マカロニ さとう                         | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ<br>コーン きゅうり   | 615        | 14.6      |
| 7   | 火 |   |    | *パプリカライス<br>*インディアンポテト *フルーツポンチ       | パーコン ★ぎゅうにゅう ふたひきにく                    | こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも<br>こめぬかあぶら さとう スイーツこんにやく                  | にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ<br>みかんかん ★パイナップルかん<br>★ももかん りんごかん レモン                                      | 639        | 11.8      |
| 8   | 水 |   |    | *ゴマご飯<br>*きやべつくね焼き *五月汁               | ★ぎゅうにゅう とりにく だいす あぶらあ<br>げ かまぼこ        | こめ くるごま こめこパンこ こめこ さとう<br>でんぷん じゃがいも                         | たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ<br>だいこん にんじん えのきたけ ねぎ<br>こまつな   | 611        | 18.5      |
| 9   | 木 |   |    | *七分づきごはん<br>*じゃがいものそぼろ煮 *おかかあえ        | ★ぎゅうにゅう ふたひきにく かつおぶし                   | こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう<br>でんぷん                                 | しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ<br>キャベツ こまつな  | 585        | 14.6      |
| 10  | 金 |   |    | *わかめご飯 *ししゃものみりん焼き<br>*五目すいとん *カラオレンジ | たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう<br>★ししゃも とりにく あぶらあげ | こめ しらたまこ ★こむぎこ こめぬかあぶ<br>ら                                   | ごぼう にんじん だいこん まいたけ<br>はくさい ねぎ こまつな オレンジ   | 583        | 15.8      |
| 13  | 月 |   |    | *はちみつレモントースト<br>*春野菜のクリーム煮 *コールスロー    | ★ぎゅうにゅう パーコン とりにく ★チー<br>ズ ★なまクリーム     | ★しよくばん はちみつ マーガリン<br>こめぬかあぶら じゃがいも ★バター<br>★こむぎこ さとう         | レモン にんにく たまねぎ にんじん<br>セロリー かぶ アスパラガス キャベツ<br>コーン  | 651        | 13.2      |
| 14  | 火 |   |    | *七分づきごはん<br>*かつおの香味揚げ *豚汁             | ★ぎゅうにゅう かつお ふたにく あぶらあ<br>げ みそ          | こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう<br>かたくりこ こんにやく じゃがいも                  | しょうが にんにく ★パイナップルかん<br>ごぼう だいこん にんじん ねぎ   | 608        | 21.6      |
| 15  | 水 |   |    | *豚キムチ丼 *五目春雨<br>*ミニトマト                | ふたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう                  | こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん<br>ごまあぶら はるさめ                         | にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>だけのこ もやし キムチ コーン きゅうり<br>★ミニトマト  | 593        | 14.0      |
| 16  | 木 |   |    | *七分づきごはん *ピリピリしらたき<br>*筍しゅうまい *かき玉汁   | ★ぎゅうにゅう ふたひきにく とりにく<br>とろふ ★たまご        | こめ ごまあぶら しらたき さとう<br>かたくりこ ★しゅうまいのかわ                         | にんにく ねぎ たまねぎ だけのこ<br>ほししいたけ しょうが にんじん えのきた<br>け<br>こまつな   | 604        | 18.4      |
| 17  | 金 |   |    | *チキンカレーライス<br>*キャベツのあっさりあえ *河内晩柑      | とりにく ★ぎゅうにゅう かつおぶし                     | こめ むぎ こめぬかあぶら りんご<br>じゃがいも ざらめ ★こむぎこ ★バター<br>さとう しろすりごま しろごま | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>トマトかん トマトピューレ セロリー<br>キャベツ こまつな かわちばんかん                                    | 668        | 12.0      |
| 20  | 月 |   |    | *七分づきごはん<br>*畑のお肉甘辛煮 *ひつつみ汁           | ★ぎゅうにゅう だいす とりにく かまぼこ                  | こめ こめこ あぶら さとう かたくりこ<br>しらたまこ ★こむぎこ                          | しょうが にんにく ごぼう だいこん<br>にんじん えのきたけ はくさい ねぎ<br>こまつな  | 603        | 16.1      |
| 21  | 火 |   |    | *練馬スパゲティ<br>*マスタードサラダ *甘夏ケーキ          | まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう ★たまご                  | ★スパゲティ オリーブゆ さとう<br>こめぬかあぶら マーマレード ★こむぎこ<br>★バター             | だいこん キャベツ もやし にんじん コーン<br>なつみかんかん   | 627        | 14.9      |
| 22  | 水 |   |    | *山菜おこわ *犠牲豆腐<br>*けんちん汁                | とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう<br>とりひきにく とろふ ★たまご  | こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう<br>じゃがいも こんにやく                           | だけのこ ぜんまい わらび たまねぎ<br>にんじん ほししいたけ みつば ごぼう<br>だいこん ねぎ  | 597        | 18.4      |
| 23  | 木 |   |    | *ゆかりご飯 *韓国風肉じゃが<br>*カリカリ油揚げのサラダ       | ★ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ                     | こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも<br>さとう しろごま ごまあぶら                      | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>さやいんげん こまつな キャベツ   | 599        | 15.0      |
| 24  | 金 |   |    | *七分づきごはん *かつおでんぶ<br>*赤魚の照り焼き *どさんこ汁   | ★ぎゅうにゅう かつおぶし あかうお<br>ぶたにく みそ          | こめ さとう しろごま でんぷん<br>こめぬかあぶら じゃがいも ★バター                       | しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ<br>キャベツ コーン  | 590        | 20.8      |
| 27  | 月 |   |    | *かてめし(埼玉郷土料理)<br>*みそポテト *つくね汁         | とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう<br>★たまご みそ          | こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう<br>じゃがいも ★こむぎこ あぶら かたくりこ                 | ごぼう にんじん ほししいたけ かんぴょう<br>あさつき しょうが ねぎ だいこん はくさい<br>こまつな   | 652        | 15.6      |
| 28  | 火 |   |    | *五目チャーハン<br>*とびうお餃子 *野菜スープ            | やきふた なた ★たまご ★ぎゅうにゅう<br>とびうお とりにく かまぼこ | こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら<br>★ぎょうざのかわ かたくりこ じゃがいも                | にんにく ねぎ にんじん えだまめ キャベツ<br>にら ほししいたけ しょうが ごぼう<br>だいこん  | 598        | 17.3      |
| 29  | 水 |   |    | *あんかけ焼きそば<br>*甘夏ジュレ                   | ふたにく ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう<br>アガー            | ★ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう<br>でんぷん ごまあぶら スイーツこんにやく<br>ジュース          | にんにく しょうが たまねぎ だけのこ<br>にんじん ほししいたけ はくさい もやし<br>チンゲンサイ ★パイナップルかん<br>りんごかん ★ももかん なつみかんかん<br>みかんジュース | 591        | 15.4      |
| 30  | 木 |   |    | *ハンガリアンライス<br>*もやしサラダ *河内晩柑           | パーコン ふたひきにく ★チーズ<br>★ぎゅうにゅう            | こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめ ★バター<br>★こむぎこ オリーブゆ さとう                    | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム セロリー トマトピューレ<br>ピーマン もやし きゅうり かわちばんかん                              | 659        | 12.4      |
| 31  | 金 |   |    | *七分づきごはん<br>*青森イカメンチ *せんべい汁           | ★ぎゅうにゅう いか とりにく ★たまご<br>あぶらあげ          | こめ かたくりこ こめこ ★こむぎこ<br>★パンこ あぶら さとう ★なんぶせんべい                  | たまねぎ キャベツ だいこん にんじん<br>まいたけ ねぎ こまつな   | 644        | 18.8      |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回 ★は大泉小で食物アレルギーの児童がいる食品です。

| 月   | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%)    | 脂質 (%)       | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|--------------|--------------|--------------|-----------|------------|-------------|--------|---------------|-------------|-------------|------------|----------|
| 平均値 | 617          | 16.0         | 30.3         | 2.7       | 310        | 98          | 2.1    | 187           | 0.32        | 0.42        | 17         | 6.7      |
| 基準値 | 650          | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 2未満       | 350        | 50          | 3.0    | 200           | 0.40        | 0.40        | 25         | 4.5以上    |

**一口だけでも食べてみよう!**

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。