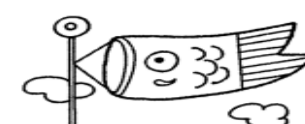


令和3年度 5月のこんだて



南町小学校

実施日	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 (%)
6 木		*はちみつレモントースト *春野菜のクリーム煮 *ミニトマト	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★チーズ ★なまクリーム	★しよくパン はちみつ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ	レモン にんにく たまねぎ にんじん セロリー かぶ アスパラガス ミニトマト	676	12.4
7 金		*パプリカライス *インディアンポテト *サイダージュレ	ベーコン ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく アガー	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも こめぬかあぶら さとう スイーツこんにやく ジュース	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ りんご おとうはくとう よなしレモン	671	11.0
10 月		*麦ご飯 *四川豆腐 *野菜のナムル *まっちゃあ豆	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりだいす きなこ ★だっしふんにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし こまつな	663	16.8
11 火		*練馬スパゲティ *フレンチサラダ *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 こめぬかあぶら マーマレード こむぎこ ★バター	だいこん にんじん キャベツ コーン きゅうり なつみかんかん	639	14.4
12 水		*七分づきご飯 *油みそ *ムロアジ餃子 *中華スープ	★ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく みそ むろあじ ぶたにく とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら	にんにく ねぎ キャベツ たら ほししいたけ しょうが にんじん だけのこ もやし チンゲンサイ	658	16.2
13 木		*山菜おこわ *擬製豆腐 *けんちん汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ★たまご	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう 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 にんじん ほししいたけ みつば ごぼう だいこん ねぎ	602	17.3
14 金		*チキンカレーライス *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 じゃがいも ざらめ こむぎこ ★バター 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 トマトかん トマトピューレ セロリー キャベツ こまつな かわちばんかん	685	11.5
17 月		*山吹ご飯 *たけのこしゅうまい *かぶのみそ汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ きび かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ じゃがいも	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが かぶ さいたま	602	16.1
18 火		*ゆかりご飯 *仙台肉じゃが *白菜のごまサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも あぶらさとう しろごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さいやいんげん はくさい こまつな	615	13.2
19 水		*七分づきご飯 *畑のお肉甘辛煮 *ひつみつ汁	★ぎゅうにゅう だいす とりにく ★かまぼこ	こめ かたくりこ あぶら さとう しらたまこ こむぎこ	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん えのきだけ はくさい ねぎ こまつな	625	15.3
20 木		*黒焼きそばパン (東村山市) *ペイザンヌスープ *セミノールオレンジ	ぶたひきにく あおのり ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	★コッパン こめぬかあぶら ちゅうかめん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリー かぶ かぶ (は) セミノール	669	14.8
21 金		*七分づきごはん *ふりかけ *カマスのピリ辛焼き *五月汁	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり かます とりにく あぶらあげ ★かまぼこ	こめ さとう しろごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん えのきだけ こまつな	580	20.2
24 月		*七分づきご飯 *かつおの香味揚げ *豚汁 *沖縄ピーチパイ	★ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく パインアップルかん ごぼう だいこん にんじん ねぎ パインアップル	640	19.5
25 火		*あんかけ焼きそば *フルーツポンチ	ぶたにく ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら スイーツこんにやく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ みかん レモン パインアップル もも りんご	627	14.3
26 水		*かてめし (埼玉郷土料理) *みそポテト *ふわふわ団子のつみれ汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★たまご みそ とうふ とびうお	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう 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 あさつき だいこん はくさい えのきだけ しょうが ねぎ こまつな	628	13.9
27 木		*ゴマご飯 *お好みバーグ *沢煮椀	★ぎゅうにゅう とりにく だいす あおのり かつおぶし とうふ ★かまぼこ	こめ くるごま こめこパンこ こめこ さとう はちみつ	たまねぎ キャベツ しょうが だいこん にんじん こまつな	624	18.0
28 金		*豚キムチ丼 *おかかあえ *紅白ゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう アガー ★なまクリーム	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でん ぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ もやし キムチ キャベツ こまつな いちごレモン	681	13.0

※ 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17回

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	645	15.1	27.8	2.8	315	100	2.3	216	0.42	0.49	32	4.7
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

***今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。**



朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。