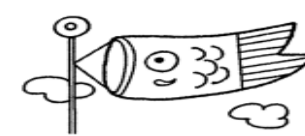


# 令和4年度 5月のこんだて



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 (%)
2月	牛乳	*麦ご飯 *四川豆腐 *野菜のナムル *まっちゃ豆	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ ★いりだいず ★きなこ ★だっしぶんにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら ★しろこま	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	635	17.7
6金	牛乳	*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 ももかん、りんごかん、ようなしかん ★レモン	618	12.0
9月	牛乳	*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	642	13.2
10火	牛乳	*わかめご飯 *ししゃものみりん焼き *つくね汁 *河内晩柑	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも とりにく ★あぶらあげ	こめ かたくりこ こめぬかあぶら	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな ★かわちばんかん	590	18.8
11水	牛乳	*コムチェン (ベトナム風チャーハン) *サモサ *ローペンタン	ぶたひきにく えび ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ★ごまあぶら こめぬかあぶら さとう じゃがいも こむぎこ きょうざのかわ あぶら	にんにく しょうが ねぎ あさつき にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	593	15.0
12木	牛乳	*ゴマご飯 *お好みバーグ *沢煮椀	★ぎゅうにゅう とりにく ★だいず あおのり ★かつおぶし ★とうふ ★かまぼこ	こめ ★くろこま 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	593	19.2
13金	牛乳	*チキンカレーライス *キャベツのあっさりあえ *セミノール	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 ★しろすりこま ★しろこま	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 ★セミノール	671	12.0
16月	牛乳	*山吹ご飯 *筍しゅうまい *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 だけのこ ほししいたけ しょうが かぶ まいたけ	578	18.5
17火	牛乳	*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	606	15.2
18水	牛乳	*七分づきご飯 *青森イカメンチ *せんべい汁 *舟きゅうり	★ぎゅうにゅう いか とりにく ★たまご ★あぶらあげ	こめ かたくりこ こめこ こむぎこ 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 まいたけ ねぎ こまつな きゅうり	647	18.9
19木	牛乳	*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	578	18.3
20金	牛乳	*七分づきご飯 *畑のお肉甘辛煮 *ひつつみ汁	★ぎゅうにゅう ★だいず とりにく ★かまぼこ	こめ かたくりこ あぶら さとう しらたまご 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	601	15.8
23月	牛乳	*七分づきご飯 *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 ★ぎんざわら とりにく ★あぶらあげ ★かまぼこ	こめ さとう ★しろこま でんぶん 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	581	20.4
24火	牛乳	*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 あぶらささとう ★しろこま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい こまつな	572	14.3
25水	牛乳	*カレードッグ *トマトと卵のスープ *お菓子な目玉焼き	ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご かんてん	★コッペパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも でんぶん ★カルピス	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト チンゲンサイ ももかん	576	17.9
26木	牛乳	*かてめし *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	583	15.0
27金	牛乳	*豚キムチ丼 *五目春雨 *カラマンダリン	ぶたにく ★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 でんぶん ★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 だけのこ もやし キムチ コーン きゅうり ★カラマンダリン	604	13.8
30月	牛乳	*あんかけ焼きそば *フルーツ白玉	ぶたにく ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう ★とうふ	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 しらたまご	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ にんじん ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ レモン みかんかん パイナップルかん ももかん	662	15.0
31火	牛乳	*七分づきご飯 *かつおの香味揚げ *豚汁	★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	596	21.9

※ 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19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	607	16.4	29.2	2.9	316	99	2.2	185	0.32	0.43	16	6.5
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、体や脳が自覚めます。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、