



# 令和5年度 5月のこんだて



南町小学校

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 月		*山吹ごはん *お好みバーグ *五月汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりにく だいず あおのり ★かつおぶし あぶらあげ ★かまぼこ	こめ きび パンこ こめこ さとう はちみつ じゃがいも	たまねぎ キャベツ しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	633	18.5
2 火		*麦ごはん *四つ豆腐 *野菜のナムル *まっちゃ豆	★ぎゅうにゅう ふたにく とうふ いりだいず 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 ★こまあぶら ★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
8 月		*パプリカライス *インディアンポテト *フルーツポンチ	ベーコン ★ぎゅうにゅう ふたひきにく	こめ オリーブ油 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	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ みかんかん バイナップルかん ももかん りんごかん レモン	639	11.8
9 火		*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	★しゃくパン 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	630	13.3
10 水		*コムチエン(ベトナム風チャーハン) *サモサ *ローペンタン	ふたひきにく ★えび ★たまご ★ぎゅうにゅう ふたにく	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 ぎょうざのかわ 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
11 木		*グリーンピースごはん 1年生グリーンピースやとり *菊しゅうまい *かきたま汁	★ぎゅうにゅう ふたひきにく とりにく とうふ ★たまご	こめ もちこめ かたくりこ ★ごまあぶら しゅうまいのかわ	グリーンピース たまねぎ だけのこ ほししいたけ しょうが にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	595	20.1
12 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 ★かわちはんかん	668	12.0
15 月		*わかめごはん *ししゃものみりん焼き *つくね汁 *カラマンダリン	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★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 ★カラマンダリン	592	17.3
16 火		*練馬スパゲティ *フレンチサラダ *甘夏ケーキ	かんてん ★まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう ★たまご	スパゲティ 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	597	15.6
17 水		*七分づきごはん *青森イカメンチ 青森の郷土料理 *かぶのみそ汁 *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 わかめ みそ	こめ かたくりこ こめこ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ かぶ まいたけ きゅうり	633	18.9
18 木		*山菜おこわ *凝製豆腐 *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
19 金		*七分づきごはん *畑のお肉甘辛煮 *ひつみつ汁	★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 えのきたけ はくさい ねぎ こまつな	601	15.8
22 月		*豚キムチ丼 *五目春雨 *河内晩柑	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 ★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 ★かわちはんかん	609	13.7
23 火		*七分づきごはん *ふりかけ *カマスのピリ辛焼き *どさんこ汁	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ★かつおぶし あおのり ★きんさわら ふたにく みそ	こめ さとう ★しろこま でんぷん こめぬかあぶら じゃがいも ★バター	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ コーン	586	19.8
24 水		*ゆかりごはん *仙台肉じゃが *白菜のごまサラダ	★ぎゅうにゅう ふたにく とうにゅう	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも あぶらあげ 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 木		*カレードッグ *レンズ豆のスープ *お菓子な目玉焼き	ふたひきにく だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ かんてん	★コッパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも ★カルピス	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ セロリー キャベツ パセリ ももかん	606	17.8
26 金		*かてめし(埼玉県郷土料理) *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 かんぼう あさつき だいこん はくさい えのきたけ しょうが ねぎ こまつな	583	15.0
29 月		*五目チャーハン *とびうお餃子 *トックスープ	やきふた ★なると ★たまご ★ぎゅうにゅう ★とびうお ふたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ★ごまあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ トック	にんにく ねぎ にんじん えだまめ キャベツ たら ほししいたけ しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ	604	16.1
30 火		*あんかけ焼きそば *甘夏ジュレ	ふたにく ★うすだまご ★ぎゅうにゅう アガー	ちゅうかゆん こめぬかあぶら さとう でんぷん ★ごまあぶら スイーツこんにやく みかんジュース	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 バイナップルかん りんごかん ももかん なつみかんかん みかんジュース	591	15.4
31 水		*七分づきごはん *かつおの香味揚げ *豚汁	★ぎゅうにゅう ★かつお ふたにく あぶらあげ みそ	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく バイナップルかん ごぼう だいこん にんじん ねぎ	608	21.6

※ 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20回

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

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	608	16.4	29.6	2.8	314	99	2.3	185	0.33	0.42	16	6.8
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



## 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。