

令和4年



5月献立表



橋戸小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品	
		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	
2月	ねりませバゲティ フレッシュサラダ まっちゃマフィン	ぎゅうにゅう まぐろかん	ぎゅうにゅう きなこ	さとう とうふ	スバゲティ オリーブあぶら さとう こめあぶら こめこ はちみつ マーガリン	だいこん だいこん(は)	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ
3日 火	 憲法記念日						
4日 水	 みどりの日						
5日 木	 こどもの日						
6日 金	ごはん とりにくとコーンのあげに ごじる	ぎゅうにゅう とりにく	とうふ だいず とうにゅう みそ	こめ かたくりこ じゃがいも こめあぶら さとう こんにゃく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ		
9日 月	ごはん かじょうどうふ わかめのごましようゆあえ	ぎゅうにゅう ふたにく	みそ あつあげ わかめ	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく キャベツ ねぎ さやいんげん もやし		
10日 火	くるごとうパン ポテトのグラタン キャベツスープ	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン チーズ ふたにく	くるごとうパン こめあぶら じゃがいも こめこ バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ こまつな		
11日 水	ごはん やしやしやものあますづけ やさしいごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう こもちししゃも	ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ しろすりごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも	ねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん		
12日 木	ごはん おろしとうふハンバーグ ごもくじる	ぎゅうにゅう とりひきにく	ふたひきにく とうふ ひじき あぶらあげ	こめ こめあぶら かたくりこ さとう こんにゃく さといも	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ		
13日 金	ちゅうかどん ぎゅうにゅう はるさめスープ	ふたにく なると	うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめあぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ キャベツ しめじ こまつな		
16日 月	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう わふうにくだんごスープ くだもの	とりにく あぶらあげ	きざみごんぶ ぎゅうにゅう ふたひきにく とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん しょうが ねぎ はくさい こまつな オレンジ		
17日 火	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう パセリポテト やさしいスープ	ふたにく ウイナー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう		
18日 水	みそごもくにくうどん ぎゅうにゅう やさしいチップス	ふたにく あぶらあげ	かまぼこ みそ ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな ごぼう れんこん		
19日 木	かつおごはん ぎゅうにゅう やさしいあえもの わかめのすましじる	かつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ こめこ かたくりこ こめあぶら しろごま	しょうが にんじん こまつな もやし ねぎ		
20日 金	にしよくだん ぎゅうにゅう こんさいじる	とりひきにく だいず	たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう こめこ こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		
23日 月	わかめごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに しらすすりおひたし	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりにく	さつまあげ しらすほし	こめ しろごま こんにゃく さといも さとう	にんじん ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし		
24日 火	はいがパン ぎゅうにゅう マカロニクリームに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	だいず とうにゅう だっしふんにゅう クリーム	はいがパン こめあぶら じゃがいも こめこ こめこマカロニ バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ きゅうり コーン		
25日 水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのカラフルやき やさしいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう シルバー	みそ ふたにく	こめ マヨネーズ(たまごなし) こめあぶら こんにゃく じゃがいも	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん だいこん もやし ねぎ		
26日 木	あぶたまどん ぎゅうにゅう やさしいしおこんぶあえ	ふたにく あぶらあげ	とうふ たまご ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ さとう ごまあぶら しろごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな だいこん きゅうり		
27日 金	チキンカツカレー ぎゅうにゅう コールスローサラダ	とりにく ふたひきにく	ぎゅうにゅう	こめ こめこ かたくりこ こめあぶら じゃがいも ざらめ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン		
30日 月	 運動会の振り替えでお休みです						
31日 火	しせんと豆腐どん ぎゅうにゅう きんぴらふういため	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも しろすりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ もやし		

※ 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18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 (中学年)	597	17.2	32.2	2.5	344	97	2.3	207	0.28	0.42	13	6.1



生活リズムを整える、早寝・早起き・朝ごはん
 早寝・早起き・朝ごはん「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

4月使用の野菜の産地	にんじん/徳島・静岡	はくさい/茨城	ながねぎ/千葉	もやし/栃木	ほうれんそう/群馬	にんにく/青森
	しょうが/高知	じゃがいも/鹿児島	きよみオレンジ/愛媛	こまつな/練馬区	キャベツ/神奈川	にら/栃木
	セロリ/静岡	ごぼう/青森	さといも/埼玉	パセリ/千葉	きゅうり/群馬	いんげん/沖縄
	だいこん/千葉					