

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 とうふ		スパゲッティ 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) 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 やしししゃものあますづけ やさいのごまあえ 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 やさいちップス	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 やさいのあえもの 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しき やさ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 やさいのしおこんぶあえ	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
栄養・早起き・朝ごはん「栄養早起き朝ごはん」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/群馬	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					