



5がつ こんだてひょう



瑞江小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	金	★こどもの日献立 ちゅうかちまき	○	ししゃものあおりのあげ もやしのちゅうかあえ たまごいりごもくスープ	牛乳 干しえび 焼きふた ししゃも あおりの とり肉 もすく たまご	もち米 ラード 三温糖 ごま油 米粉 はるさめ 油 白ごま	干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ もやし キャベツ こまつな しょうが にんにく チンゲンサイ だいこん えのきたけ たまねぎ	567 kcal 23.9 g 17.8 g 2.2 g
7	木	ごはん じゃこいりこんぶふりかけ	○	さわらのてりやき キャベツのあますあえ だいこんとわかめのみそしる くだもの(ひゅうがなつ)	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩昆布 ハム 豆腐 油あげ 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 三温糖 白ごま でん粉 油 さとう	しょうが もやし キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい こまつな ひゅうがなつ	566 kcal 26.7 g 18.8 g 2.2 g
8	金	チーズコーントースト	○	まめとたこのカレーに アスパラセサミサラダ くだもの(オレンジ)	牛乳 チーズ ふた肉 白いんげん豆 レンズ豆 またこ ベーコン	食パン マヨネーズ オリーブ油 小麦粉 じゃがいも 白ごま 三温糖	ホールコーン にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり アスパラガス キャベツ オレンジ	605 kcal 26.6 g 26.5 g 2.4 g
11	月	たまごごちキンのピラフ	○	レバーとポテトのガーリックあげ グリーンサラダ パスタいりとうにゅう クリームスープ	牛乳 とり肉 たまご レバー ベーコン 豆乳 生クリーム	米 麦 バター 油 三温糖 でん粉 じゃがいも 米粉マカロニ 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ しょうが にんにく こまつな マッシュルーム ホールコーン きゅうり	595 kcal 24.6 g 21.1 g 2.3 g
12	火	ふたにくと とうらのちゅうかんとん	○	きりほしだいこんのちゅうかあえ はるさめスープ	牛乳 ふた肉 豆腐 とり肉	米 麦 油 でん粉 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも はるさめ	にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ ねぎ 切干しいたご れんこん もやし ホールコーン キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	581 kcal 23.5 g 18.0 g 2.0 g
13	水	ごはん のりとあさりのつくだに	○	かつおのごまがらめ こまつなのあえもの しんたまねぎと じゃがいものみそしる くだもの(かわちぼんかん)	牛乳 もみりの あさり かつお おかか 油あげ 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 三温糖 水あめ でん粉 油 白ごま ごま油 じゃがいも	干しいたけ しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん 新たまねぎ かわちぼんかん	588 kcal 28.4 g 15.1 g 2.2 g
14	木	スパゲティナポリタン	○	いんげんまめのスープ バナナケーキ	牛乳 ベーコン 粉チーズ とり肉 白いんげん豆 たまご	スパゲティ 油 バター じゃがいも さとう 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが キャベツ ハナナ	646 kcal 25.1 g 22.1 g 1.8 g
15	金	ごはん こまひじきふりかけ	○	たらととうふのすりみあげ だいこんとハムのあえもの キャベツのみそしる くだもの(あまなつみかん)	牛乳 ひじき おかか 豆腐 たら ハム 油あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 三温糖 白ごま でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ こぼう にんじん だいこん もやし こまつな キャベツ えのきたけ みすな あまなつみかん	584 kcal 25.4 g 18.9 g 1.8 g
18	月	★郷土料理～佐賀県～ むぎごはん	○	さけのからあげ いかのかけあえ だぶ くだもの(メロン)	牛乳 サケ わかめ イカ 白みそ とり肉 なると	米 麦 小麦粉 でん粉 さとう 白すりごま 油 さといも こんにゃく	しょうが だいこん きゅうり にんじん はくさい たまねぎ れんこん 干しいたけ こまつな メロン	589 kcal 24.7 g 18.5 g 2.0 g
19	火	★世界の料理～スペイン～ パエリア	○	トルティージャ ひよこめとツナのサラダ ABCスープ	牛乳 えび イカ あさり たまご チーズ ひよこ豆 ツナ ウィンナー	米 麦 オリーブ油 油 さとう バター じゃがいも マヨネーズ 白すりごま 練りごま マカロニ	にんにく たまねぎ トマト缶 にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 赤パプリカ こまつな ホールコーン	610 kcal 28.4 g 22.2 g 2.8 g
20	水	とりにくとやさいの たまごじとん	○	きりやつのレモンあえ すりごまいりみそしる くだもの(こたますいか)	牛乳 とり肉 生あげ たまご ハム 油あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 油 三温糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく すりごま	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな キャベツ きゅうり もやし レモン こぼう はくさい 小玉スイカ	602 kcal 25.8 g 20.8 g 2.5 g
21	木	ホットドック	○	だいのコーンスープ ブロッコリーの オニオンドレッシングサラダ くだもの(バナナ)	牛乳 ウィンナー 大豆 豆乳 ツナ	コッペパン 油 じゃがいも 米粉 さとう	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン ブロッコリー きゅうり こまつな バナナ	590 kcal 24.0 g 25.4 g 1.7 g
22	金	むぎごはん みすだれトンカツ	○	わかめともやしのあえもの こうはくすましじる くだもの(みしょうかん)	牛乳 ふた肉 赤みそ わかめ 豆腐 あられはんぺん	米 麦 小麦粉 パン粉 油 さとう 三温糖 じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん ホールコーン もやし たまねぎ えのきたけ こまつな みしょうかん	638 kcal 25.0 g 20.4 g 2.4 g
23	土	ハッシュドボークライス	○	こまつなサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ふた肉 レンズ豆 粉チーズ 生クリーム ツナ ヨーグルト	米 麦 油 三温糖 小麦粉 白ごま	たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり こまつな みかん缶 パイナップル 黄桃缶 バナナ	637 kcal 21.9 g 21.4 g 1.5 g
26	火	ごはん	○	さばのごまみそかけ あげじゃがいものこもきんぴら くだくさんすましじる くだもの(メロン)	牛乳 サバ 白みそ ふた肉 さつまあげ とり肉 油あげ 豆腐	米 麦 三温糖 白すりごま ごま油 こんにゃく 油 じゃがいも	しょうが にんじん こぼう さやえんどう 干しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな メロン	618 kcal 28.9 g 21.4 g 2.1 g
27	水	グリーンピースごはん	○	だいのすきにくのこぼんやき ハムとこまつなのおかかあえ わかめのかきたまじる	牛乳 ふたひき肉 大豆 わかさぎ ハム おかか たまご わかめ	米 もち米 油 三温糖 パン粉 でん粉 白ごま じゃがいも	グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら ねぎ キャベツ もやし こまつな えのきたけ だいこん	580 kcal 28.5 g 19.8 g 2.3 g
28	木	ごはん とりにくのそぼろ	○	わかさぎのこんにゃくしょうゆあげ キャベツとにんじんのあえもの じゃがいもととうふのみそしる	牛乳 とりひき肉 大豆 わかさぎ ハム 豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 三温糖 油 でん粉 さとう じゃがいも	しょうが さやいんげん にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな たけのこ たまねぎ	568 kcal 23.1 g 17.3 g 2.3 g
29	金	てづくりガーリックパン	○	ボークビーンズ やさいとわかめの ごまドレサラダ	牛乳 豆乳 ふた肉 大豆 わかめ ツナ	強力粉 さとう 油 バター マーガリン じゃがいも 三温糖 小麦粉 すりごま 練りごま	にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ もやし	592 kcal 25.8 g 25.8 g 2.1 g

※都合により、献立を変更する場合があります。

健康な体づくりはよくかむことから!



食事^{しょくじ}をゆ^{よく}かり^かよく^かんで、味^{あじ}わ^わって食^たべていま^たすか?よく^{よく}
か^かむ^むこ^ことは、食^たべ物^{もの}本^{ほん}来^{らい}の味^{あじ}が^わか^かつて^つてお^おい^いしく^く感^{かん}じ^じら^ら
る^るだ^だけ^けで^でなく、虫^{むし}歯^ばや^や肥^ひ満^{まん}を^ふせ^せる^るこ^こと^とに^につ^つな^なが^がる^るなど、健^{けん}康^{こう}
づ^づくり^りの第^{だい}一^{いつ}歩^ぽです。食^たべるときはよく^{よく}か^かむ^むこ^ことを^を意^い識^しして、食^た
べ^あた^と後^{のち}はし^はっ^はかり^{かり}歯^はを^を磨^{みが}き、健^{けん}康^{こう}な^な歯^はと^と口^{くち}を^を保^{たも}ち^ちま^まし^しよ^う。

「よくかむ」ことで得られる効果

