

5月

きゅうしょくだより

令和3年度

糸魚川市立 糸魚川東小学校



日	主食	牛乳	おかず	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	1材料 - たんぱく質 食塩相当量
6 木	ごはん	○	にくみそ(セルフにくみそごはん) しんじゃがポテトサラダ とうふのスープ	牛乳,ぶたにく,だいす みそ,わかめ,とうふ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう ごまあぶら,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが,ねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり,コーン もやし,たまねぎ	691 kcal 25.2 g 2.0 g
7 金	ごはん	○	さばのピリからやき あおなのおひたし たけのこじる	牛乳,さば,たまご,みそ	糸魚川産コシヒカリ じゃがいも	キャベツ,にんじん,なばな たけのこ,たまねぎ,きぬさや	672 kcal 25.4 g 1.9 g
10 月	ごはん	○	とりにくのレモンふうみ しらたきつるつるいため えのきのみそしる	牛乳,とりにく,さつまあげ あぶらあげ,わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,さとう ごまあぶら,じゃがいも	レモンかじゅう,もやし 赤ピーマン,たまねぎ,しらたき こまつな,にんじん,えのきたけ	653 kcal 26.4 g 2.0 g
11 火	ちゅうか めん	○	もやしラーメンスープ やきぎょうざ ごまちゅうかサラダ	牛乳,ぶたにく,とりにく	めん,あぶら,ごま ごまあぶら,こむぎこ	もやし,にんじん,めんま コーン,たまねぎ,にんにく しょうが,ねぎ,キャベツ,いら きゅうり	653 kcal 27.1 g 2.3 g
12 水	ごはん	○	セルフぶたどん うめじそぶきいも はるかぶのみそしる	牛乳,ぶたにく,みそ あぶらあげ	糸魚川産コシヒカリ,あぶ ら,かたくりこ,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ しらたき,ピーマン,ゆかり キャベツ,かぶ	649 kcal 24.2 g 2.1 g
13 木	ごはん	○	あつあげのごまがらめ いそマヨあえ さわにわん	牛乳,あつあげ,ツナ のり,とうふ	糸魚川産コシヒカリ ごま,かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう,もやし,にんじん たけのこ,たまねぎ えのきたけ,しいたけ	644 kcal 24.4 g 2.0 g
14 金	さんさい ピラフ	○	はるキャベツととりだんこのスープ とうにゅうパンナコッタ	牛乳,ぶたにく,とりにく とうにゅう	糸魚川産コシヒカリ あぶら,バター,かたくりこ はちみつ,さとう	わらび,たけのこ,きくらげ にんじん,たまねぎ,トマト えのきたけ,キャベツ レモン・りんごかじゅう	606 kcal 21.9 g 2.0 g
18 火	まるパン (ライチーフ)	○	てりやきハンバーグ ガーリックポテト やさいスープ	牛乳,ぶたにく,とりにく チーズ,ベーコン	パン,さとう,かたくりこ ごま,じゃがいも オリーブオイル,ラード	にんにく,キャベツ,にんじん たまねぎ,トマト,いんげん	618 kcal 26.0 g 2.3 g
19 水	ごはん	○	さかなのやくみソース いそどりあえ もずくのみそしる	牛乳,さば,たまご,とうふ もずく,みそ	糸魚川産コシヒカリ さとう,ごまあぶら	しょうが,ねぎ,キャベツ にんじん,えだまめ たまねぎ,えのきたけ	670 kcal 25.7 g 2.1 g
20 木	ごはん	○	あげだしとうふやさいあん ひじきとツナのつくだに はるキャベツのとんじる	牛乳,とうふ,ひじき ツナ,ぶたにく,みそ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら さとう,ごま,じゃがいも	にんじん,えのきたけ,こまつな たまねぎ,しらたき キャベツ,いら	640 kcal 22.2 g 2.0 g
21 金	ごはん	○	ポークカレー コーンサラダ	牛乳,ぶたにく	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,セロリ,りんご もやし,コーン,きゅうり	619 kcal 18.6 g 2.1 g
24 月	ごはん	○	はるまき ブロッコリーしおこぶサラダ みそちゅうかスープ	牛乳,しおこんぶ,とりにく みそ,ぶたにく	糸魚川産コシヒカリ あぶら,ごまあぶら こむぎこ,こめこ,はるさめ	ブロッコリー,キャベツ,コーン にんじん,にんにく,もやし たまねぎ,めんま,いら	680 kcal 22.5 g 2.1 g
25 火	おおむぎ めん	○	けんちんうどん ちくわのごまあげ やさいとわかめのあますあえ	牛乳,あぶらあげ,とうふ とりにく,ちくわ,わかめ	めん,ごまあぶら,ごま こむぎこ,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,ごぼう しいたけ,ねぎ,もやし きゅうり,コーン	680 kcal 29.0 g 2.4 g
26 水	ごはん	○	さけのみそマヨネーズやき アスパラとベーコンのバターしょうゆいため すましじる ジオ給食	牛乳,さけ,みそ,ベーコン たまご	糸魚川産コシヒカリ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,あぶら,バター かたくりこ	アスパラガス,にんにく たまねぎ,にんじん,たけのこ えのきたけ,こまつな	631 kcal 25.7 g 2.0 g
27 木	ごはん	○	ひじきとチーズのたまごやき おひたし とうふのみそしる	牛乳,たまご,チーズ ひじき,とうふ,みそ わかめ	糸魚川産コシヒカリ ノンエッグマヨネーズ	にんじん,ほうれんそう もやし,コーン,えのきたけ ねぎ	626 kcal 23.9 g 1.9 g
28 金	ごはん	○	ししゃものいそべあげ たけのこぶたにくのものにも もやしのみそしる	牛乳,ししゃも,あおのり ぶたにく,わかめ,みそ あぶらあげ	糸魚川産コシヒカリ こむぎこ,あぶら,さとう ふ	たけのこ,にんじん,こんにゃく いんげん,もやし,えのきたけ	643 kcal 24.7 g 2.0 g
31 月	ごはん	○	いわしのかばやき はるさめサラダ いらたまみそしる	牛乳,いわし,たまご,みそ	糸魚川産コシヒカリ,ごま かたくりこ,あぶら,さとう はるさめ,ごまあぶら じゃがいも	にんじん,もやし,きゅうり たまねぎ,しめじ,いら	670 kcal 24.8 g 2.1 g

～ジオ給食～

5月は糸魚川産のアスパラガスを使用する予定です。甘くやわらかいアスパラガスをお楽しみに♪