

5月の給食だより

令和6年度
根知小学校

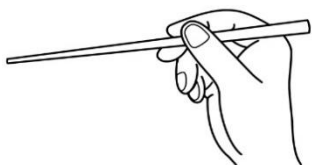
日	曜日	献立名			使われている食品とおもな働き			エネルギー カルシウム 食塩相当量
		主食	牛乳	副食	からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
1	水	たけのこ ごはん 	○	【ジオ給食・こどもの日 特別献立】 しろみざかなのしんりよくやき/ わかめのあますあえ/ キャベツとぶたにくのごまじる/ こどものひデザート/	こめ・さとう マヨネーズ じゃがいも・ごま ブドウとう・かとう でんぷん	あぶらあげ ホキ・わかめ ぶたにく・とうふ みそ・とうにゅう かんでん・牛乳	たけのこ・よもぎ きゅうり・にんじん・もやし みかん・キャベツ メロンかじゅう	626kcal 425mg 2.1g
2	木	ごはん	○	いかのてりに/ きりほしだいこんのマヨサラダ/ くたくさんみそしる/	こめ さとう マヨネーズ じゃがいも	いか ハム・しらすほし あぶらあげ・みそ 牛乳	しょうが きりほしだいこん・きゅうり にんじん・たまねぎ・もやし こまつな	621kcal 366mg 2.4g
3	金	けんぽうきねんひ 憲法記念日						
6	月	こどもの日 振替休日 						
7	火	ごはん	○	スタミナレバー/ かぶときゅうりの しおこんぶあえ/ はるキャベツのみそしる/	こめ・かたくりこ あぶら・さとう ごま じゃがいも	レバー・ぶたにく しおこんぶ あぶらあげ・みそ 牛乳	しょうが・にんにく かぶ・かぶのは・きゅうり にんじん・キャベツ・えのき	651kcal 324mg 2.6g
8	水	ごはん	○	さばのトマみそに/ ほうれんそうの アーモンドひたし/ とりごぼうじる/	こめ さとう アーモンド ごまあぶら	サバ・みそ とりにく・とうふ 牛乳	トマト ほうれんそう・もやし にんじん・ごぼう・はくさい こんにゃく・しいたけ	624kcal 306mg 1.9g
9	木	ゆかり ごはん	○	ねぎチーズたまごやき/ ごまおかかきりざい/ わかめとじゃがいものみそしる/	こめ・さとう ごま じゃがいも	たまご・チーズ なっとう・かつぶし わかめ・みそ・牛乳	あかしそ・ねぎ たくあん・にんじん・こまつな もやし・たまねぎ・しめじ	618kcal 423mg 2.3g
10	金	ごはん	○	あつあげのしせんふう/ しらすとコーンのあえもの/ ちゅうかはるさめスープ/	こめ・あぶら さとう・かたくりこ はるさめ ごまあぶら	あつあげ・だいす ぶたにく・みそ しらす・なると 牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にら・キャベツ・もやし コーン・にんじん・ねぎ たけのこ	615kcal 416mg 2.3g
13	月	ごはん	○	とりのしおこうじやき/ いもきんぴら/ かぼちゃのみそしる/	こめ・しおこうじ あぶら・じゃがいも さとう・ごま	とりにく あぶらあげ・みそ 牛乳	こんにゃく・にんじん えだまめ かぼちゃ・たまねぎ・こまつな	615kcal 327mg 2.2g
14	火	ゆで ちゅうか	○	やきめつきぎょうざ/ こんにゃくのちゅうかあえ/ サンマーメンスープ/	めん・こむぎこ でんぷん・さとう あぶら・かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいす 牛乳	キャベツ・たまねぎ・しょうが にら・こんにゃく・にんじん たけのこ・もやし・にんにく	668kcal 370mg 2.7g

*食材の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

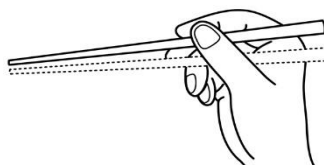
“はし” をじょうずにつかってたべるとおいしくなるよ！



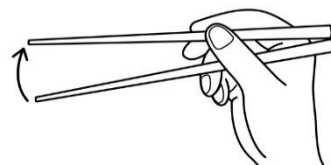
①えんぴつを持つように
1本持つ。



②点線の部分に、
もう1本入れる。



③上手に持てたら、上のはし
だけ動かしてみよう。



5月の給食だより

令和6年度
根知小学校

日	曜日	献立名			使われている食品とおもな働き			エネルギー カルシウム 食塩相当量
		主食	牛乳	副食	からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
15	水	むぎ ごはん	○	バターシーチキンカレー/ えだまめサラダ/	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも バター・ルウ マヨネーズ・こま	ツナ 牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ えだまめ・もやし・きゅうり	639kcal 283mg 2.3g
16	木	ごはん	○	とうふチキンナゲット/ いろどりあえ/ えのきのみそしる/	こめ・かたくりこ あぶら・こま さとう・じゃがいも	とうふ・とりにく わかめ・たまご あぶらあげ・みそ 牛乳	たまねぎ・しょうが きゅうり・もやし・にんじん えのきだけ	609kcal 344mg 1.9g
17	金	ごはん	○	ホイコーロー/ チーズポテト/ もずくスープ/	こめ あぶら・さとう じゃがいも こまあぶら	ぶたにく・みそ チーズ とうふ・もずく 牛乳	キャベツ・ピーマン・にんじん しょうが・にんにく たまねぎ・ねぎ・しいたけ	613kcal 414mg 2.1g
20	月	ごはん	○	かつおのオーロラソース/ たくあんあえ/ あぶらげのみそしる/	こめ・あぶら こむぎこ・パンこ マヨネーズ・こま	カツオ あぶらあげ・みそ 牛乳	たくあん・キャベツ・きゅうり にんじん・だいこん・もやし ねぎ	616kcal 332mg 2.2g
21	火	しょく パン (マーマレード)	○	タンドリーチキン/ チーズのサラダ/ マカロニスープ/	パン・みずあめ さとう・マヨネーズ あぶら・マカロニ じゃがいも	とりにく ヨーグルト チーズ 牛乳	みかん・なつみかん・にんにく キャベツ・こまつな・にんじん たまねぎ・セロリ	688kcal 368mg 2.5g
22	水	ごはん	○	さけのコーンクリームやき/ のりナッツあえ/ かきたまじる/	こめ・マヨネーズ アーモンド・さとう かたくりこ	サケ・のり とうふ・たまご 牛乳	コーン・パセリ こまつな・にんじん・もやし たまねぎ・えのき・しいたけ	621kcal 363mg 2.3g
23	木	ごはん	○	チリコンカンライスボール/ フルーツサラダ/ レタススープ/	こめ あぶら・パンこ オリーブゆ じゃがいも	ぶたにく・だいす ハム 牛乳	にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・キャベツ・きゅうり みかん・パイン・レタス	612kcal 315mg 2.1g
24	金	ごはん	○	あげだしとうふのごまだれ/ ゆかりあえ/ ごもくじる/	こめ・あぶら こめこ・こむぎこ でんぷん・こま さとう	とうふ・だいす ちくわ・とりにく あぶらあげ・みそ 牛乳	あかしそ・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ・だいこん ねぎ・こんにゃく	615kcal 429mg 1.9g
27	月	 運動会 振替休日 						
28	火	こめ めん	○	【お誕生日給食】 すきやきじる/ もやしのおかかあえ/ よもぎむしパン/ 	めん・あぶら しらたき・さとう こむぎこ	ぶたにく・とうふ かつおぶし 牛乳	はくさい・にんじん・ねぎ えのきだけ・もやし・きゅうり よもぎ	691kcal 388mg 2.2g
29	水	ごはん	○	ししゃもフリッター/ ひじきとブロッコリーマヨサラダ わかたけじる/	こめ・あぶら こめこ・こむぎこ でんぷん・さとう マヨネーズ じゃがいも	ししゃも・アオサ オキアミ・ひじき わかめ・みそ 牛乳	ブロッコリー・にんじん キャベツ・コーン たけのこ	650kcal 358mg 2.0g
30	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやきs/ ポテトサラダ/ くるまふのみそしる/	こめ・かたくりこ あぶら・さとう じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく くるまふ・みそ 牛乳	しょうが・たまねぎ・ピーマン にんじん・キャベツ だいこん・ねぎ	617kcal 271mg 2.0g
31	木	ごはん	○	トマトハヤシライス/ フルーツポンチ/	こめ あぶら・ルウ しらたまだんご とうるい	ぶたにく 牛乳	トマト・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ みかん・おうとう・パイン	631kcal 253mg 1.8g

*食材の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。