

5がつのきゅうしょくもくひょう

しょくじのマナーをみにつけよう



1709

真砂小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	えいようか	
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる				
2 (月)	ごはん			こめ				1材料 - 726 kcal		
	てづくりおちやめふりかけ	かつおぶし	わかめ あおのり	あられ さとう	こめあぶら ごま			おちや まつちや しお	たんぱく質 27.7 g	
	たけのこのおすいもの	かまぼこ とうふ		ふ		きぬさや	たけのこ	しょうゆ けずりぶし だしこんぶ しお	脂質 23.1 g	
	ぶたにくとだいずのあげに	ぶたにく だいず		じゃがいも かたくりこ	こめあぶら	にんじん	グリーンピース	こんにやく カレー しょうゆ	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	かしわもち			あんこ さとう じょうしんこ						
6 (金)	(ごはん)			こめ				1材料 - 729 kcal		
	ハヤシライス	ぶたにく とりレバー ぎゅうにく	チーズ	さんおんどう ハヤシルウ	こめあぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	こしょう あかワイン クチャップ	たんぱく質 23.6 g	
	シャキシャキサラダ			じゃがいも さとう	アーモンド こめあぶら	にんじん	きゅうり	てんびしお こしょう	脂質 24.5 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.1 g	
9 (月)	(ごはん)			こめ				1材料 - 630 kcal		
	マーボーライス	ぶたにく とうふ だいずミート みそ とりレバー		さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	にんじん ニラ	もやし ながねぎ にんにく しょうが しいたけ	がらすフ しょうゆ オスターソース さけ トウバンジャン しお	たんぱく質 24.2 g	
	はるさめサラダ			はるさめ さとう	こめあぶら	にんじん	もやし きゅうり コーン	す しょうゆ	脂質 18.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.0 g	
	いちご						いちご			
10 (火)	ごはん			こめ				1材料 - 630 kcal		
	しゅんのわかめのみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	じゃがいも		きぬさや	ながねぎ	にほしこ	たんぱく質 27.6 g	
	カレイのなんばんづけ	カレイ		かたくりこ さんおんどう	こめあぶら こめあぶら		しょうが ながねぎ	す しょうゆ さけ いちみつとうがらし	脂質 18.5 g	
	えのきいりおひたし					こまつな にんじん	キャベツ えのきだけ	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11 (水)	ごはん			こめ				1材料 - 602 kcal		
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく		じゃがいも さんおんどう かたくりこ		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース しいたけ	だしバック しょうゆ みりん しお つきこん	たんぱく質 21.8 g	
	とらねこふりかけ	ツナ	ひじき	さとう	アーモンド		きりぼしだいこん	みりん しょうゆ	脂質 16.0 g	
	ゆかりあえ					しそ かぶのは	キャベツ きゅうり かぶ	てんびしお	食塩相当量 1.7 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
12 (木)	《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましょう									
	ロールパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう				しお ドライイースト	1材料 - 694 kcal	
	クリーミートマトスープ	なまクリーム		じゃがいも さとう	バター オリーブオイル	トマト パセリ	たまねぎ にんにく	がらすフ しお こしょう	たんぱく質 25.1 g	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ					しお こしょう	脂質 31.3 g	
	カラフルピーンズ	だいず みそ		さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	にんじん ビーマン		しょうゆ みりん こんにやく いちみつとうがらし	食塩相当量 2.5 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
13 (金)	ごはん			こめ				1材料 - 635 kcal		
	さつきじる	とりにく				にんじん きぬさや アスパラガス	たまねぎ かぶ たけのこ	しらたき しょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	たんぱく質 24.6 g	
	サバのみそに	サバ みそ		さとう				しょうゆ さけ	脂質 23.1 g	
	ごまあえ			さとう	ごま	こまつな	もやし コーン	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
16 (月)	カレーあじごはん			こめ	こめあぶら			しお カレーこ	1材料 - 654 kcal	
	チキンクリームソースがけ	とりにく ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	ホワイトルウ	バター	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	がらすフ しお こしょう	たんぱく質 20.4 g	
	コールスローサラダ			さとう	ノンエッグマヨネーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン	てんびしお こしょう す	脂質 25.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g	
17 (火)	ちゅうかめん			こむぎこ				しお	1材料 - 625 kcal	
	みそラーメンスープ	ぶたにく みそ チャーシュー			こめあぶら	にんじん ニラ	コーン ながねぎ キャベツ にんにく しょうが メンマ	がらすフ こしょう	たんぱく質 25.4 g	
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	にんじん こまつな	もやし	しょうゆ	脂質 18.9 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.4 g	
	れいとうみかん						みかん			

18 (水)	ごはん			こめ					I7材 -	666 kcal
	かきたまスープ	たまご とりにく		かたくりこ		こまつな	たまねぎ えのきだけ	からスープ しょうゆ にぼしこ しお こしょう	たんぱく質	24.6 g
	だいずコロッケ	だいず ぶたにく		こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら	にんじん	たまねぎ	こしょう	脂質	22.0 g
	きりぼしだいこんのいために	さつまあげ		じゃがいも さんあんとう	こめあぶら	にんじん いんげん	きりぼしだいこん	つきこん しょうゆ みりん にぼしこ	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
 <p>「うんどうかいおうえんきゅうしょく」です</p>										
19 (木)	ごはん			こめ					I7材 -	658 kcal
	もやしとうちまめのみそしる	うちまめ みそ	わかめ	じゃがいも			もやし えのきだけ	にぼしこ	たんぱく質	25.4 g
	たれかつ	ぶたにく		こむぎこ パンこ さんあんとう	こめあぶら			しお こしょう さけ みりん	脂質	17.6 g
	バリバリごぼうあえ				こめあぶら	にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
いよかんゼリー			さとう				いよかん			
20 (金)	ごはん			こめ					I7材 -	633 kcal
	チンゲンサイのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ				チンゲンサイ	たまねぎ なめこ	にぼしこ	たんぱく質	24.5 g
	わふうハンバーグ	ぶたにく とりにく		かたくりこ さんあんとう			たまねぎ しょうが	しお こしょう キッチンフイヨン しょうゆ さけ	脂質	21.3 g
	じゃがいもとアスパラのソテー	ベーコン		じゃがいも さとう	こめあぶら バター	にんじん アスパラガス	たまねぎ	しょうゆ しお さけ いらみとうからし	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 (火)	(ごはん)			こめ					I7材 -	624 kcal
	シーフードカレーライス	イカ ホタテ あさり ちくわ	ヨーグルト	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	しろワイン	たんぱく質	22.8 g
	ひよこまめとチーズのサラダ	ひよこまめ	チーズ			ブロッコリー パプリカ	きゅうり コーン	す しょうゆ てんびしお こしょう	脂質	17.4 g
	いちごとうにゅう				いちごとうにゅう				食塩相当量	2.4 g
25 (水)	ごはん			こめ					I7材 -	665 kcal
	いりどうふ	たまご ぶたにく とうふ		さんあんとう	こめあぶら	にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	つきこん しょうゆ さけ だしパック	たんぱく質	28.8 g
	ししゃもからあげ		ししゃも	かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ さけ	脂質	24.8 g
	たくあんあえ						キャベツ きゅうり だいこん	てんびしお しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
 <p>《ちょいしお まいかちゃんきゅうしょく》です</p>										
26 (木)	ごはん			こめ					I7材 -	643 kcal
	こまつなのみそしる	みそ あぶらあげ		じゃがいも		こまつな	もやし	にぼしこ	たんぱく質	23.7 g
	サケチーズフライ	サケ	チーズ	こむぎこ パンこ	こめあぶら			しお	脂質	22.8 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく みそ	くきわかめ	さんあんとう	こめあぶら さまあぶら	にんじん	メンマ	つきこん しょうゆ さけ とうからし	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27 (金)	ちゅうかうまぜごはん	ぶたにく		こめ さんあんとう	ごまあぶら	にんじん こまつな	しょうが しいたけ	しらたき しょうゆ さけ しお	I7材 -	606 kcal
	もずくスープ	とうふ なると	もずく				えのきだけ ながねぎ	しょうゆ しお からスープ	たんぱく質	25.2 g
	あつやきたまご	たまご						だしじる しょうゆ みりん しお	脂質	24.8 g
	ツナマカロニサラダ	ツナ		マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり	てんびしお こしょう	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30 (月)	わかめごはん		わかめ	こめ				しお	I7材 -	579 kcal
	かぶのすましじる			かたくりこ			かぶ えのきだけ たまねぎ グリンピース	しお しょうゆ さけ けずりぶし だしこんぶ	たんぱく質	19.1 g
	はるまき	ぶたにく		さとう こむぎこ	こめあぶら さまあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	しお こしょう オイスターソース しょうゆ	脂質	16.3 g
	ちくわとほうれんそうのごまおかかあえ	ちくわ かつおぶし			ごま	ほうれんそう	もやし	しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
31 (月)	ごはん			こめ					I7材 -	632 kcal
	はるさめとあさりのスープ	ぶたにく あさり		はるさめ	こめあぶら	みずな	にんにく しょうが たまねぎ しめじ レタス きくらげ	しょうゆ こしょう しお からスープ	たんぱく質	24.9 g
	なんばんエビとだいずのあげに	だいず	なんばんエビ	じゃがいも さんあんとう かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ さけ	脂質	17.9 g
	あさづけ					にんじん	キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
一食あたりの平均	エネルギー	646 kcal	脂質	21.3 g	カルシウム	337 mg				
	たんぱく質	24.4 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.3 mg				

端午の節句と食べ物・行事



ちまき



かしわもち



しょうぶ湯