



令和3年度 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



～食べ物の3色分けを知ろう～

きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんぱく質 たんぱく質	脂質 脂質	たんぱく質 たんぱく質	無機質 無機質	ビタミン・無機質 ビタミン・無機質		
6 (木)	カレーごはん	こめ・むぎ・けんまい	バター					700 Kcal 28.5 g 25.4 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ドライカレー	カレールウ	こめあぶら	ぎゅうにく・だいず	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト		
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン		
7 (金)	うどん	こむぎこ						706 Kcal 34.6 g 22.6 g 3.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	うどんじる	でんぷん		かまぼこ・かつおだし・にぼしだし	こぶだし	にんじん・はねぎ		
	くらはんぺんのいそべあげ	こむぎこ	こめあぶら	くらはんぺん・たまご	のり			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ		
	ニューサマーオレンジ					ニューサマーオレンジ		
10 (月)	まめごはん	こめ・むぎ				さやえんどうまめ		518 Kcal 20.3 g 16.8 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	キャベツいりやきつくね			きゃべついりつくね				
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ごま			こまつな・ほうれんそう		
11 (火)	わかたけみそしる			みそ・かつおだし	わかめ	たけのこ・はねぎ		740 Kcal 32.5 g 31.7 g 2 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ		
	おこのみまめ	でんぷん・さとう	こめあぶら	しろはなまめ・きなこ				
とうふとチンゲンツアイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ			
12 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						586 Kcal 24.3 g 18.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ピピンバ(にく)	さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ				
	ピピンバ(ナムル)		ごま・ごまあぶら			ほうれんそう・キャベツ		
	ピピンバ(たまご)			たまご				
わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい・はねぎ			
13 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						657 Kcal 24.8 g 21.9 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃものたつたあげ	でんぷん・さとう・こむぎこ	こめあぶら		ししゃも			
	こまつなとはくさいのびたし	さとう	ごま	あぶらあげ	ひじき	こまつな・はくさい・にんじん		
	けんちんじる	じゃがいも・でんぷん		とりにく・とうふ・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		
ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー			
14 (金)	げんまいいりロールパン	こめ・むぎ						630 Kcal 27.9 g 24.4 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポテトミートサンド(ぐ)	じゃがいも	こめあぶら	ぎゅうにく	チーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ・トマト		
	やさしいソテー		こめあぶら	ハム		にんじん・キャベツ・こまつな		
はくさいクリームスープ	こむぎこ	バター	ベーコン		たまねぎ・にんじん・カリフラワー・はくさい			
17 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						650 Kcal 22.8 g 17.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	マーボ豆腐	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ		
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン		
れいとうみかん					れいとうみかん			
18 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						707 Kcal 29.5 g 26.5 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう	カシューナッツ・こめあぶら	さわら・だいず		たまねぎ		
	やさしいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
のりつくだに	さとう				のり			

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんずいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質	
19 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					603 Kcal 21.4 g 19.5 g 1.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぶん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・ニラ	
	ぶたキムチ		ごまあぶら	ぶたにく		ほくさいキムチ・ピーマン・たまねぎ	
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん・えのきだけ・たまねぎ・こまつな	
	デコポン					デコポン	
20 (木)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン	581 Kcal 21.6 g 18.8 g 3.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	オムレツ	でんぶん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん	
	トマトソース	さとう	こめあぶら	ぶたにく		トマト・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
21 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					750 Kcal 30.1 g 32.2 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまのレモンカボスに	さとう・でんぶん		さんま		レモン・かぼす	
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム・チーズ		にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン	
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ・にぼしだし		えのきだけ・こまつな	
24 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					558 Kcal 31.8 g 14 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのおこうじやき	しおこうじ		さけ			
	からしあえ					ほうれんそう・キャベツ	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にぼしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
25 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					593 Kcal 24.4 g 16.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	げんきどん(ぐ)	さとう	こめあぶら	ぶたにく・たまご		ごぼう・だいこん・たまねぎ・にんじん・こまつな	
	すましじる			かまぼこ・とうふ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば	
	ニューサマーオレンジ					ニューサマーオレンジ	
26 (水)	ゆかりごはん	こめ・むぎ				ゆかり	712 Kcal 20.6 g 24.5 g 3.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ツナコロッケ		こめあぶら	ツナコロッケ			
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
27 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					632 Kcal 25.6 g 19.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ガパオライス(ぐ)	でんぶん・さとう		とりにく・ぶたにく・だいず・ナンプラー・オイスターソース		たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・パジル	
	おさかなだんごスープ	はるさめ		さかなだんご		はねぎ・にんじん・たまねぎ	
28 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					608 Kcal 29.2 g 15.6 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのたつたあげ	でんぶん	こめあぶら	さば			
	おひたし	さとう				こまつな・キャベツ	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・にぼしだし	わかめ	だいこん・はねぎ	
31 (月)	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	637 Kcal 28.4 g 19.5 g 2.5 g
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのごもくに	でんぶん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ	
だいこんわふうスープ			ぶたにく・かつおだし	こんぶだし	だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな		

☆ 今月の給食回数は18回です。

☆ 5月7日(金):1年生・2年生は遠足で給食はありません。

☆ 5月7日(金):6年生は史跡巡りで給食はありません。

