



令和4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)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
2 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					656 Kcal 22.9 g 24.8 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カラフルたまご焼き	さとう	こめあぶら	たまご・ウィンナー	チーズ	たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン	
	ソース	さとう	マヨネーズ			トマト	
	こぶきいも	じゃがいも					
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
6 (金)	カレーごはん	こめ・むぎ	バター				729 Kcal 26.9 g 25.3 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	カレールウ・さとう	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	
	こどものひデザート(ゼリー)	さとう		とうにゅう		りんごかじゅう・レモンかじゅう	
9 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					739 Kcal 32.5 g 31.7 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのマスタード焼き	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			
	とうふとチンゲンサイのスープ	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	
10 (火)	うどん	こむぎこ					729 Kcal 34.9 g 27.7 g 3.4 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・にほしだし・かつおだし	こぶだし	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・はねぎ	
	きつね	さとう		あぶらあげ			
	くろはんぺんのいそべあげ	こむぎこ	こめあぶら	くろはんぺん・たまご	のり		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
11 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					612 Kcal 21.7 g 20.6 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・ライムギ・コーンフラワー	こめあぶら			ししゃも	
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・ロメインレタス・きゅうり・にんじん・コーン	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		だいこん・ごぼう・はねぎ	
12 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					599 Kcal 22.8 g 18.4 g 1.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎょうぎ	こむぎこ・でんぷん・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		はくさいキムチ・ピーマン・あかピーマン・たまねぎ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		にんじん・コーン・たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ	
13 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					704 Kcal 28.6 g 25.1 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	
	みそしる			みそ・あぶらあげ・かつおだし	わかめ	だいこん・はねぎ	
	のりつくだに	さとう			のり		
16 (月)	たけのこごはん	こめ・むぎ		あぶらあげ		たけのこ・ほししいたけ	581 Kcal 21.8 g 21.1 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	キャベツいりつくね	でんぷん・さとう		とりにく・ぶたにく・かつおぶし		きゃべつ	
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ごま			こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	ごまあぶら	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	
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					623 Kcal 26.4 g 23.7 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	さとう・でんぷん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・さやいんげん・ほししいたけ	
	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	
	かつおふりかけ	さとう	ごま	いわし・かつお			

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)		
		たんすいかぶつ 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		
18 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						638 Kcal 33 g 20.8 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのさいきょうやき		マヨネーズ	さけ・みそ				
	あおなとひじきのにびたし	さとう	こめあぶら・こま	あぶらあげ	ひじき	こまつな		
	とんじる	じゃがいも・でんぶん・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそかつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		
コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン			
19 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		584 Kcal 21.9 g 19.2 g 3.3 g	
	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 		
	トマトミートソース	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・キャベツ		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
20 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		632 Kcal 27.9 g 16 g 2 g	
	さばのたつたあげ	でんぶん	こめあぶら	さば				
	おひたし					こまつな・キャベツ・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		
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー		
	ゆかりごはん	こめ・むぎ				ゆかり		
23 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		574 Kcal 20 g 17.2 g 2.6 g	
	ツナコロッケ	じゃがいも・パンこ・こめこ・こむぎこ・さとう	こめあぶら・だいずあぶら	ツナ		たまねぎ		
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし		ブロッコリー		
	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		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
24 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		716 Kcal 25.2 g 31.3 g 2.5 g	
	さんまのかぼすレモンに	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		
	かきたまじる	でんぶん		たまご・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
25 (水)	げんまいりロールパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		634 Kcal 22.4 g 25.9 g 2.4 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		
	フルーツのクリームあえ				なまクリーム	みかんかん・パイナップルかん・ももかん		
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
26 (木)	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		
	フルーツ					かんきつ 		
27 (金)	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト 	715 Kcal 22.4 g 22 g 2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりにくときのこのホワイトソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・グリーンピース		
	マカロニサラダ	さとう	ごまあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン		
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー		
31 (火)	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	634 Kcal 28.4 g 19.5 g 2.5 g	
	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		
	だいこんのわふうスープ			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2日(月):1年生・2年生は遠足で給食はありません。

☆ 5月2日(月):6年生は校外学習で給食はありません。

☆ 5月11日(水):「ちゅうかさラダ」に使用する「ロメインレタス」は「のうみんず」さまから無償でいただきます。

