

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>△牛乳 560kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>てづくりふりかけ</p> <p>△じゃこ 5.4 △しおこんぶ 0.9</p> <p>○ごま 0.9 △かつおぶし 1.8</p> <p>みりん 1.25 ○さとう 0.99</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>ツナあえ</p> <p>□キャベツ 30 □きゅうり 20</p> <p>□にんじん 3 △ツナ 8</p> <p>○ごまあぶら 0.4 ○さとう 1.5</p> <p>す うすくちしょうゆ</p> <p>にくじゃが</p> <p>△ぶたにく 25 □いとこんにやく 30</p> <p>○じゃがいも 60 □たまねぎ 50</p> <p>□にんじん 10 □いんげん 4</p> <p>○さとう 2.5 さけ 2.2</p> <p>みりん 1.3 こいくちしょうゆ</p> <p>○あぶら 0.3 だし</p>	<p>えんぞく</p> 	<p>憲法記念日</p> 	<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 
<p>△牛乳 620kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>やまぎょうざ 1こ</p> <p>ナムル</p> <p>□ほうれんそう 15 □もやし 35</p> <p>□コーン 4 ○ごまあぶら 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p> <p>ホイコーロウ</p> <p>△ぶたにく 40 □にんじん 10</p> <p>△あつあげ 25 □キャベツ 65</p> <p>□ピーマン 6.5 □しいたけ 5.5</p> <p>□ながねぎ 10 □にんにく 0.7</p> <p>○あぶら 0.3 さけ 1.8</p> <p>○さとう 0.9 ○かたくりこ 1.2</p> <p>トウバンジャン テンメンジャン</p> <p>あかみそ みそ</p> <p>こいくちしょうゆ くるこしょう</p> <p>○こどものひデザート 1こ</p>	<p>△牛乳 653kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>えんどういりわかめごはん</p> <p>○こめ 60g ワカメごはんのもと 1.8</p> <p>□うすいえんどう 7</p> <p>うどん</p> <p>○うどん 100 △あぶらあげ 7</p> <p>しお しお</p> <p>□にんじん 6 □はくさい 20</p> <p>□ねぎ 5 □しめじ 4</p> <p>□みりん 4.4 さけ 1.1</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>△いかのてんぷら 1こ</p> <p>○あげあぶら 5</p> 	<p>△牛乳 597kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ケチャップにくだんご 2こ</p> <p>にんじんシロシロ</p> <p>□にんじん 33 □コーン 4.7</p> <p>ツナ 9.5 ○あぶら 0.95</p> <p>しお こいくちしょうゆ</p> <p>ポトフ</p> <p>□たまねぎ 30 □にんじん 10</p> <p>□キャベツ 25 ○じゃがいも 40</p> <p>△チンウイナースキンスライス 15</p> <p>コンソメ ○あぶら 0.1</p> <p>こしょう</p>	<p>△牛乳 552kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さばのしおやき 1きれ</p> <p>きゅうりのすのもの</p> <p>□きゅうり 22 △わかめ 1.2</p> <p>○さとう 1.9 ○ごま 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>しお</p> <p>だいこんのみぞしる</p> <p>□だいこん 20 □たまねぎ 20</p> <p>△あぶらあげ 4 □にんじん 6</p> <p>だし みそ</p>	<p>△牛乳 555kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>おみせ</p> <p>さばのしおやき 1きれ</p> <p>○こめ 65g ○さとう 5.5</p> <p>こぶちや 0.16 □こんにやく 15</p> <p>□にんじん 6 □えだまめ 4</p> <p>△こうやどうふ 2 さけ 0.8</p> <p>○さとう 1.3 しお す</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>れんごんのはさみあげ 1こ</p> <p>○あげあぶら 4</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 6 □ごぼう 8</p> <p>□たまねぎ 18 □にんじん 9</p> <p>△あぶらあげ 3 △とうふ 20</p> <p>□ねぎ 3 だし</p> <p>みそ</p>
<p>△牛乳 554kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>とりにくのおめしやき</p> <p>△とももにく 2こ みりん 1</p> <p>さけ 2.2 うめ</p> <p>こいくちしょうゆ しろみそ</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>□はくさい 40 □もやし 13</p> <p>□にんじん 4 ○ごま 0.3</p> <p>○すりごま 0.2 △しおこんぶ 1</p> <p>しお す こいくちしょうゆ</p> <p>けんちんじる</p> <p>□だいこん 20 □にんじん 7</p> <p>□ごぼう 10 □ねぎ 4</p> <p>□こんにやく 15 △とうふ 20</p> <p>みりん 1.35 さけ 0.45</p> <p>○ごまあぶら 0.3 だし</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 676kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>カレーライス</p> <p>○こめ 88g ○むぎ 5</p> <p>△ぶたにく 25 □たまねぎ 80</p> <p>○じゃがいも 40 □にんじん 15</p> <p>□にんにく 0.4 ○あぶら 0.3</p> <p>カレールー ソース</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□はっさく 6 □みかん 14</p> <p>□もも 6.5 □パイナップル 7</p> <p>○ゼリー 20 △かんてん 8</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>△牛乳 600kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハンバーグおろしポンずかけ</p> <p>△ハンバーグ 1こ □しめじ 3</p> <p>□エリンギ 3 □だいこん 20</p> <p>みりん 1 す うすくちしょうゆ</p> <p>きんぴらごぼろ</p> <p>△ぶたにく 10 □にんじん 7.2</p> <p>□ごぼう 23 □こんにやく 13.5</p> <p>□いんげん 4.5 △ちくわ 4.5</p> <p>○あぶら 0.2 ○さとう 2</p> <p>みりん 0.24 さけ 0.72</p> <p>○ごまあぶら 0.27 こいくちしょうゆ</p> <p>すましじる</p> <p>△わかめ 0.6 □えのきたけ 10</p> <p>□ねぎ 5 △とうふ 30</p> <p>みりん 0.8 だし</p> <p>うすくちしょうゆ しお</p>	<p>△牛乳 627kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>あかうおのからあげ</p> <p>△あかうお 1きれ ○かたくりこ 9</p> <p>○あげあぶら 5 しお こしょう</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>□キャベツ 30 □もやし 25</p> <p>ゆかり 0.8 ○さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>こうやどうふのたまごとし</p> <p>△こうやどうふ 6 △とりももにく 12</p> <p>□にんじん 6 □たまねぎ 33</p> <p>○じゃがいも 33 △たまご 20</p> <p>□うすいえんどう 3 ○さとう 2</p> <p>うすくちしょうゆ ○あぶら 0.3</p> <p>だし こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 549kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ちゅうかどん</p> <p>○こめ 80g △ぶたにく 27</p> <p>□はくさい 67 □たまねぎ 20</p> <p>□しいたけ 4.5 □もやし 33</p> <p>□にんじん 12 △うずらたまご 20</p> <p>△イカ 10 ○あぶら 0.3</p> <p>□しょうが 1.8 さけ 2</p> <p>しお ○かたくりこ 3</p> <p>こしょう ○ごまあぶら 0.8</p> <p>とりガラスープ こいくちしょうゆ</p> <p>からしあえ</p> <p>□ちんげんさい 15 □もやし 25</p> <p>○はるさめ 3 ○ごま 1.1</p> <p>からし こいくちしょうゆ</p>
<p>△牛乳 562kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>おししゅうまい 1こ</p> <p>きゅうりおちやしのあかあえ</p> <p>□きゅうり 25 □もやし 25</p> <p>○ごま 1 ○ごまあぶら 0.25</p> <p>△かつおぶし 1 こいくちしょうゆ</p> <p>ぶたにくとだいごのみぞしる</p> <p>△ぶたにく 22 □ごぼう 20</p> <p>□にんじん 12 □いんげん 8</p> <p>□てつりこんにやく 20 △ちくわ 12</p> <p>△だいご 17 ○さとう 1</p> <p>さけ 3 こいくちしょうゆ</p> <p>みりん 3.4 あかみそ みそ</p> <p>○あぶら 0.3 だし</p>	<p>△牛乳 567kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>どんかつ 1こ</p> <p>○あげあぶら 4 こぶくろウスター</p> <p>しらあえ</p> <p>□ほうれんそう 6 □ほうれんそう 9</p> <p>□にんじん 6 △とうふ 30</p> <p>○ごま 0.7 ○ねりごま 1.5</p> <p>○さとう 0.66</p> <p>うすくちしょうゆ みそ</p> <p>キャベツのみぞしる</p> <p>□たまねぎ 20 △あぶらあげ 5</p> <p>□キャベツ 20 □にんじん 6</p> <p>□ねぎ 3 だし</p> <p>みそ</p>	<p>△牛乳 540kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ミルメークココア 1こ</p> <p>チキンライス</p> <p>○こめ 70g ○あぶら 0.12</p> <p>△とりももにく 20 □たまねぎ 30</p> <p>□いんげん 8 ○あぶら 0.3</p> <p>コンソメ ケチャップ</p> <p>しお ソース くるこしょう</p> <p>どうにゅうスープ</p> <p>△ぶたにく 10 □たまねぎ 25</p> <p>□にんじん 7 ○じゃがいも 25</p> <p>しめじ 5 △とうにゅう 20</p> <p>とうにゅうホワイトルウ ○あぶら 0.15</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>くるこしょう</p>	<p>△牛乳 538kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>げんじょうごはん</p> <p>やきそば</p> <p>○ちゅうかめん 75 △ぶたにく 10</p> <p>△イカ 10 □キャベツ 45</p> <p>□もやし 20 □ピーマン 8</p> <p>□にんじん 10 ○あぶら 0.3</p> <p>△あおりのり 0.05</p> <p>こしょう くるこしょう</p> <p>おろしだいこんのハリハリあえ</p> <p>□きりぼしだいこん 5 ○ごま 0.8</p> <p>□きゅうり 25 ○さとう 2.2</p> <p>しお す こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 564kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ささみカツ 1こ</p> <p>○あげあぶら 4</p> <p>ごまマヨあえ</p> <p>□にんじん 7 □キャベツ 28</p> <p>□コーン 7 △ハム 5</p> <p>○ごま 0.4 うすくちしょうゆ</p> <p>マヨネーズ す</p> <p>しおこうじスープ</p> <p>△とりももにく 15 □だいこん 30</p> <p>□にんじん 10 □しめじ 8</p> <p>□ねぎ 4 □しょうが 0.9</p> <p>さけ 1.8 だし</p> <p>しおこうじ こしょう</p>
<p>△牛乳 558kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ほだてふうみフライ 1こ</p> <p>あげあぶら 2</p> <p>ちゅうかふうツナポテト</p> <p>○じゃがいも 22.5 □キャベツ 7.2</p> <p>□きゅうり 7.2 □えだまめ 1.8</p> <p>△ツナ 9 ○さとう 1.12</p> <p>○ごまあぶら 0.45 ○ごま 0.45</p> <p>うすくちしょうゆ す</p> <p>キムチに</p> <p>△ぶたにく 25 みりん 1</p> <p>○さとう 1.2 △やきとうふ 30</p> <p>□いとこんにやく 10 □もやし 19</p> <p>□えのきたけ 8 □はくさい 55</p> <p>□キムチ 20 □ニラ 5</p> <p>□にんにく 0.6 みりん 0.9</p> <p>○あぶら 0.3 ○ごまあぶら 0.6</p> <p>こいくちしょうゆ みそ</p> <p>あかみそ だし</p>	<p>△牛乳 639kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さんまのかつおぶしに</p> <p>△さんま 1きれ さけ 5</p> <p>○さとう 8 みりん 5</p> <p>□しょうが 1 △かつおぶし 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>△ささみフレーク 8 □きゅうり 15</p> <p>□にんじん 4 □コーン 4</p> <p>□キャベツ 15 ○ごま 0.3</p> <p>○ごまあぶら 0.1</p> <p>ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p>かきたまじる</p> <p>△たまご 20 □ほうれんそう 10</p> <p>□えのきたけ 6 みりん 0.8</p> <p>○かたくりこ 1 だし</p> <p>しお うすくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 663kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○こめ 88g ○むぎ 5</p> <p>△ぶたにく 25 □たまねぎ 80</p> <p>□にんじん 13 □しめじ 5</p> <p>□グリーンピース 3.5 ○じゃがいも 24</p> <p>□トマト 8 ○さとう 0.2</p> <p>ハヤシルウ ○あぶら 0.3</p> <p>こしょう コンソメ</p> <p>ケチャップ くるこしょう</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□キャベツ 17 □コーン 10</p> <p>□きゅうり 18 △ハム 5</p> <p>○さとう 0.4 マヨネーズ</p> <p>す しお</p>	<p>食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう</p> <p>スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。</p>  <p>日常の分 + 成長に使う分 + 運動の分</p>	
<p>5月の紀の川市産の野菜は・・・スナップえんどう、うすいえんどう、きゅうり、たまねぎ、人参、葉ねぎ、たけのこ、にんにく</p> <p>米・・・きぬひかり(紀の川市産)</p> <p>手作りこんにやく(四季グループ)</p>	<p>フルーツ給食</p> <p>16(火) はっさく</p>	<p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p>		

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品	△..おもに体をつくるもとになる食品	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品
おはくき 栄養素	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
おんれいぶつ 炭水化物	糖質	糖質	糖質
しゅう 脂質	脂質	脂質	脂質