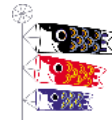


令和6年

5月の給食だより



高浜市立翼小学校

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるものになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質		
1 水									
	たけのこごはん	ぎゅうにゅう	まぐろ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たけのこ こんにゃく	ごはん	あぶら	696
	たんごのすましじる		なまあげ かぶとがたかまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ だいこん えのきたけ			
	かぶとハンバーグ		とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう		
かしわもち						かしわもち			
2 木									
7 火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		615
	しおこうじマーボー		とりひきにく だいず とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ たけのこ しょうが にんにく	でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	
	えびしゅうまい(2こ)		えび たら			たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ さとう		
しらたきのちゅうかさサラダ				トウモロコシ	もやし しらたき きゅうり		ちゅうかドレッシング		
8 水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		662
	いももちのすましじる		とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん	いももち		
	やさいのいりどりあげ(2こ)		とうふ たら とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら	
ブロッコリーのごまネーズあえ		ちくわ		ブロッコリー	えだまめ れんこん		ごま マヨドレッシング		
9 木	ロールパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロールパン		609
	ミネストローネ		とりにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ ぶなしめじ にんにく えだまめ	じゃがいも さとう アルファベットマカロニ	オリーブオイル	
	コーングラタン		おから とうにゅう			たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ さとう		
フレンチサラダ		ハム		きこ	ピーマン キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング マヨドレッシング		
10 金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		613
	すき焼き		ぶたにく やきとうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ こんにゃく	ふ さとう	あぶら	
	いわしのうめ		いわし		あかしそ	うめ	さとう でんぷん		
もやしのしおだれいため				ピーマン	もやし たけのこ きくらげ	さとう	あぶら ごまあぶら		
13 月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		710
	なめこいりみそじる		なまあげ あかみそ	わかめ	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ ごぼう			
	てづくりからあげ(2こ)		とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	
のりマヨあえ			のり		ごまつな	きりぼし だいこん とうもろこし		マヨドレッシング	
14 火	きんめげんまいごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめげんまいごはん		643
	アスパラガスのにこみカレー		ぶたにく とうにゅう		にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく	じゃがいも	あぶら	
	オムレツ		たまご				でんぷん さとう	あぶら	
カラフルベジサラダ		たまご まぐろ		あかピーマン	キャベツ きゅうり		コーンクリーミー ドレッシング		
15 水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		593
	かんこくふうピーフスープ		ぎゅうにゅう とうふ なるとまき	わかめ	にら	だいこん しろねぎ にんにく しょうが はくさい	さとう	ごま ごまあぶら	
	ショウロンポウ(2こ)		ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	
はるさめサラダ				トウモロコシ	もやし とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら		
16 木	キャラメルパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			キャラメルパン		635
	パンネとやさいのスープ		とりにく		にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ たまご	ペンネマカロニ じゃがいも	あぶら	
	ナポリタンソテー		ウインナー		ピーマン	キャベツ とうもろこし えだまめ	さとう	オリーブオイル	
17 金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		582
	だいのへんしんじる		とうふ あぶらあげ だいず しろみそ とうにゅう		ねぎ	だいこん たけのこ たまねぎ えだまめ			
	おこのみやき		ひよこまめ		ねぎ	キャベツ しょうが	こめこ さとう	あぶら	
	ちくわのわふういため		ちくわ かつおぶし		にんじん さやいんげん	キャベツ エリンギ	さとう	あぶら ごまあぶら	
コーヒーぎゅうにゅうのもと							コーヒーぎゅうにゅうのもと		

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるものになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのものになる食品		1日あたり (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
 まいつき 毎月19日は 『食育の日』 									
20月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		738	
	はるいりポタージュ	ウィンナー ひよこまめ	なまクリーム ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	オリーブオイル		
	チキンナゲット(2こ) オーロラサラダ	とりにく まぐろ		ブロッコリー	にんにく キャベツ とうもろこし	パンこ こむぎこ	あぶら サウザンプレッシング マヨドレッシング		
21火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		601	
	なまあげのみぞれじる	なまあげ		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ だいこん こんにゃく たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	ごま あぶら		
	しろごまつくね(2こ) うめおかがあえ	とりにく かまぼこ かつおぶし			きゅうり もやし うめ なめたけ	さとう	ごまあぶら		
22水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		670	
	はっほうさい	とりにくだんご うずらたまご いか えび		にんじん あかピーマン さやえんどう	はくさい たまねぎ きくらげ エリンギ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら		
	あげぎょうざ(2こ) くわかめのシャキシャキナムル	ぶたにく しろみそ		にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく きりぼしだいこん えだまめ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら		
23木	クロワッサン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロワッサン		668	
	とうにゅうカレースープ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう		にんじん トマト さやしんげん	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	オリーブオイル とうにゅうバター		
	グリルチキン ABC サラダ	とりにく ハム			キャベツ えだまめ	でんぶん さとう アルファベットマカロニ	コーングリーンミー ドレッシング		
24金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		610	
	ぐだくさんとじる	ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ こんにゃく れんこん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら		
	わふうコロッケ キャベツのおおしそあえ			にんじん あおしそこ	キャベツ きりぼしだいこん				
27月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		624	
	ポテトスープ	とりにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ たもぎたけ とうもろこし	じゃがいも			
	にくだんごのケチャップソース(2こ) ツナサラダ	とりにく ぶたにく まぐろ		にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	パンこ でんぶん さとう	あぶら マヨドレッシング コールスロードレッシング		
28火	ぶたキムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にら	たまねぎ たけのこ はくさい しょうが にんにく	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら	630	
	わかめスープ	なるとまき とうふ えび	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん しろねぎ えのきたけ		あぶら ごまあぶら		
	はるまき	ぶたにく だいず		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	でんぶん はるさめ さとう こむぎこ ももゼリー	あぶら		
	ももゼリー								
29水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		671	
	とりだんごのうまに	とりにくだんご いか こうやどうふ		にんじん さやえんどう	たまねぎ ごぼう こんにゃく ぶなしめじ	じゃがいも さとう	あぶら		
	さばのぎんがみやき たくあんあえ	さば みそ			たくあん きゅうり もやし	さとう こめこ	ごまあぶら		
30木	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		742	
	ミートソース	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず	なまクリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム	さとう	オリーブオイル とうにゅうバター		
	ウィンナー(2ほん) にしよくゼリーのフルーツあえ	ウィンナー		もも りんご パイナップル		がまごおりみかんゼリー メロンゼリー			
31金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		612	
	いろどりつみれじる	さんしよくつみれ こうやどうふ		にんじん みつば	たまねぎ だいこん しいたけ				
	あおしそいりあじフライ こんにゃくのヘルシーサラダ	あじ ハム		あおしそ	きゅうり こんにゃく	パンこ でんぶん	あぶら ごまドレッシング あおしそドレッシング		

おしらせ

- ★ 2日(木)は、春の遠足(弁当日)のため給食はありません。
- ★ 都合により、献立・材料等が変わることがあります。



毎日、朝ごはんを食べて
はるかに元気に一日をスタートしよう!

