



5月のこんだて予定表

平成27年 5月
三春小学校

日 曜	献 立 名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137
1 金	ごはん 牛乳 さけの野菜チーズ焼き きりぼし大根のいためもの さつま汁 オレンジ	牛乳 鮭 味噌 油揚げ クリームチーズ 豚ばら肉 さつま揚げ	ごはん 三温糖 しらたき サラダ油 さつまいも こんにゃく	玉ねぎ にんじん しめじ 切干しだいこん ごぼう ねぎ だいこん オレンジ	エネルギー 684 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.8 g	
7 木	ごはん 牛乳 ゆでどりのごまだれあえ さつまいものきんぴら 野菜のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 ねりごま ごま油 さつまいも サラダ油	しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ	エネルギー 686 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.2 g	
8 金	ごはん 牛乳 アジのフライ やわらかきんぴら にら卵汁	牛乳 あじ たまご 豚ばら肉 味噌	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 三温糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋	ごぼう にんじん にら はくさい	エネルギー 660 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g	
1 1 月	ドライカレー 牛乳 キャベツのパペロンチーノ すまし汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン 鶏もも肉	ごはん 薄力粉 バター サラダ油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん とうがらし パセリ にんにく ピーマン ごぼう だいこん みつば	エネルギー 699 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.1 g	
1 2 火	食パン 牛乳 手作りいちごジャム ジンジャーサラダ 春野菜のクリーム煮	牛乳 糸かまぼこ ベーコン 鶏もも肉 生クリーム	食パン グラニュー糖 オリーブ油 三温糖 薄力粉 じゃが芋 マカロニ バター	いちご レモン レタス きゅうり しょうが 玉ねぎ にんじん アスパラガス	エネルギー 723 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.0 g	
1 3 水	ごはん 牛乳 豚肉のあまから焼き いり豆腐 こまつなのみそ汁	牛乳 豚肩ロース 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 味噌	ごはん サラダ油 ごま油 三温糖 じゃが芋	にんじん ねぎ 干し椎茸 こまつな えのきたけ	エネルギー 681 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.3 g	
1 4 木	なめこうどん 牛乳 ポテトのトマトソース焼き きゃべつのごまあえ	牛乳 豚ばら肉 油揚げ 豚ひき肉 パルメザンチーズ	ソフトめん じゃが芋 サラダ油 薄力粉 ねりごま 三温糖	なめこ にんじん にんにく ねぎ 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ さやいんげん	エネルギー 736 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 4.1 g	
1 5 金	ごはん 牛乳 エビチリソース 野菜のチャプチェ じゃがいもとちんげんさいのスープ	牛乳 えび 牛ばら肉 ベーコン	ごはん 三温糖 ごま油 かたくり粉 はるさめ ごま じゃが芋	にんにく ねぎ しょうが にんじん ピーマン たけのこ 干ししいたけ ちんげんさい	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g	
1 8 月	うん どう かい の くり かえ きやう ぎやう び 運 動 会 の 繰 替 休 業 日					
1 9 火	三色そばろごはん 牛乳 春野菜サラダ どさんこ汁	牛乳 鶏ひき肉 たまご かまぼこ 豚ばら肉 味噌	ごはん 三温糖 サラダ油 オリーブ油 バター	しょうが しその実 レタス アスパラガス きゅうり にら コーン キャベツ もやし にんじん	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.6 g	ND
2 0 水	ごはん 牛乳 かわり納豆 カレー肉じゃが 大根とにらのスープ	牛乳 かまぼこ チーズ 納豆 豚ばら肉 鶏ひき肉	ごはん 白ごま 三温糖 じゃが芋 サラダ油	野沢菜 玉ねぎ だいこん にんじん にら ねぎ しょうが	エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g	
2 1 木	クロクムッシュ 牛乳 ごまドレッシングサラダ 白玉だんごスープ パインスティック	牛乳 ハム クリームチーズ 豚もも肉 鶏もも肉 たまご	食パン 三温糖 ねりごま ごま油	さやいんげん にんじん レタス しょうが にんにく キャベツ 青梗菜 ねぎ パインアップル	エネルギー 716 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.5 g	
2 2 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 なすとちんげんさいのいためもの わかめ汁	牛乳 さば 味噌 牛ばら肉 油揚げ わかめ	ごはん 三温糖 大豆油 サラダ油 かたくり粉 じゃが芋	しょうが なす 青梗菜 にんにく えのきたけ	エネルギー 704 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.7 g	
2 5 月	ごもくごはん 牛乳 里いものおでん みそワナタン汁 オレンジ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ さつま揚げ 豚もも肉 味噌	ごはん 三温糖 サラダ油 さといも こんにゃく ワナタンの皮	にんじん しめじ 干し椎茸 キャベツ もやし ちんげんさい しょうが にんにく オレンジ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.7 g	
2 6 火	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソース ポパイサラダ 実だくさん汁	牛乳 鶏もも肉 豚ばら肉 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温糖 ごま油 ごま さといも こんにゃく	ねぎ ほうれん草 もやし コーン まいたけ だいこん にんじん 小松菜 しょうが	エネルギー 673 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.3 g	
2 7 水	カレーライス 牛乳 きゃべつのホットサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚もも肉 クリームチーズ ベーコン ヨーグルト	ごはん じゃが芋 サラダ油 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ パインアップル缶 もも缶詰 みかん缶詰	エネルギー 683 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.6 g	
2 8 木	ジャージャーめん 牛乳 にらとレタスのスープ オレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 寒天	ソフトめん ごま油 三温糖 かたくり粉 上白糖	玉ねぎ たけのこ しょうが レタス にんじん にら ねぎ オレンジジュース	エネルギー 649 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.1 g	
2 9 金	ごはん 牛乳 まぐろのごまみそあえ 卵とじ煮 こんさい汁	牛乳 まぐろ 味噌 鶏もも肉 たまご 油揚げ	ごはん かたくり粉 大豆油 ごま 三温糖 しらたき じゃがいも こんにゃく	しょうが キャベツ にら にんじん ごぼう だいこん	エネルギー 631 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.6 g	