



School lunch menu table

日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		一口メモ	たんぱく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる タンパク質	無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになる カロテン	ビタミンC		
1月	蒸し中華麺	○	ジャージャー麺の具 杏仁豆腐	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ	牛乳 アガー	蒸し中華麺 三温糖 でんぷん 上白糖	なたね油 ごま油	にんじん	きゅうり やし しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ レモン果汁 みかん缶 パイナップル缶	蒸し暑くなってき たので、少しピ リッとした肉み そで食欲増進!	639 kcal 24.9 g 19.3 g 2.1 g
2火	麦ごはん	○	マーボーナス丼の具 五目中華スープ 塩ゆでたまご	豚ひき肉 赤みそ たまご いか	牛乳	米 押し麦 三温糖 春雨 でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいた けのこ なす すらまめ	そら豆は2年生 がさやむきして くれます。旬の味 です。	645 kcal 25.6 g 18.4 g 2.1 g
5月	発芽玄米入りご飯	○	鶏肉のごまマヨ焼き 茎若布のきんぴら とうふときのこのスープ	鶏もも肉 白みそ 絹ごし豆腐	牛乳 茎わかめ	米 三温糖 発芽玄米 さつまいも でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま エッグケアマヨネーズ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう えのきたけ しめじ 長ねぎ	6/4から、歯と 口の健康週間 です。よくかむ献 立を出します。	615 kcal 25.8 g 19.3 g 2.1 g
6火	つなひきよしよ 熊本の料理	○	きびなどのからあげ お嬢様だご汁 果物	大豆 小豆 鶏もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 きびなご	米もち米 でんぷん 小麦粉 さつまいも	なたね油	にんじん	干しいたけ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ 河内晩柑	熊本県の郷土料理 です。面白い名前 から、どんな料理 を想像しますか?	632 kcal 28.1 g 15.7 g 2.2 g
7水	ピザトースト	○	ポトフ フルーツヨーグルト	ベーコン フランクフルト 豚もも肉 白いんげん豆	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	国産小麦の食 パン じゃがいも	なたね油	にんじん トマト パセリ ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロ リきゃべつ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	ピザトーストはパ ンの中では、よく かむ献立です。	633 kcal 28.1 g 23.5 g 2.4 g
8木	大豆ご飯	○	千草焼き 糸こんにゃく野菜の和え物 わかめと豆腐のみそ汁	大豆 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご	牛乳 ひじき わかめ	米 上白糖 三温糖 こんにゃく	なたね油 白ごま	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ ホールコーン 大根	豆とこんにゃくの 組み合わせ。 しつかりかんで 食べましょう。	635 kcal 29.1 g 21.4 g 2.2 g
9金	梅茶漬け	○	お茶漬けの汁 わかさぎと野菜の ケチャップ甘酢あえ あんずゼリー		牛乳 わかさぎ 刻みのり	米 でんぷん じゃがいも 上白糖	なたね油 白ごま	にんじん 小ねぎ ピーマン	刻み梅 しょうが 玉ねぎ れんこん 干しいたけ 梅エキス あんずゼ リー	サラサラと食べら れるお茶漬けですが 、小魚でしっかりと みずみず。	603 kcal 22.9 g 12.5 g 1.4 g
12月	ジンジャーピラフ	○	さばのマスタード焼き のりサラダ 果物	鶏もも肉 さば	牛乳 刻みのり	米 上白糖 三温糖	なたね油 ごま油 バター	にんじん さやいんげん パセリ	しょうが にんにく ホールコーン もやし きゃべつ きゅうり パイナップル	脂ののったさばを 、はちみつ粒マス タードに漬けて焼 きます。	625 kcal 25.0 g 23.1 g 2.0 g
13火	スパゲティ	○	なすとトマトのスパゲティソース ごまだれサラダ	豚ひき肉 豚レバー 赤みそ	牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま オリーブ油	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ なす きゃべつ きゅうり ホールコーン	なすとトマトが たっぷり入った スパゲティです。	624 kcal 24.2 g 20.9 g 1.7 g
14水	ご飯(半つき米)	○	鮭の塩こうじ焼き 大根のポン酢和え ポテト	鮭 ベーコン 豚もも肉 白みそ	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	にんじん 小松菜	大根 きゅうり もやし レモン汁 玉ねぎ 長ねぎ	ポテトといんげん はつぶしたじゃがい もに小麦粉をまぜ 、だんごにします。	610 kcal 31.0 g 15.2 g 1.9 g
15木	麦ごはん 読書週間～「おいしいおと」	○	中華丼の具 手作り春巻き 果物	豚もも肉 うずらたまご いか えび	牛乳	米 押し麦 でんぷん 春雨 小麦粉 春巻きの皮	なたね油 ごま油	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ きくらげ 白菜 たけのこ 干しいた け 冷凍みかん	絵本「おいしいお と」からの一品。春 巻きを食べると、ど んな音がするかな?	661 kcal 27.4 g 19.9 g 1.9 g
16金	ご飯(半つき米)	○	生揚げの中華煮 飛鳥汁	豚もも肉 生あげ うずらたまご 鶏もも肉 油あげ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 上白糖 じゃがいも でんぷん	なたね油 ごま油	にんじん 小松菜 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 大根	飛鳥汁は牛乳 が入ったみそ 汁です。	663 kcal 29.8 g 21.6 g 1.9 g
19月	麦ごはん	○	チキンカレーの具 切り干し大根のレモンあえ 果物	鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳	米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖 三温糖	なたね油 バター 白ごま	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 切り干し大 根 りんご きゅうり もやし レモン汁 小 玉スイカ	切り干し大根を レモンドレッシ ングであえ ました。	649 kcal 22.3 g 18.4 g 1.5 g
20火	ご飯(半つき米) 山形県の料理	○	いわしのかば焼き いも汁(村山風) 果物(さくらんぼ)	いわし 牛肩肉 焼き豆腐	牛乳	米 三温糖 でんぷん 里芋 こんにゃく	なたね油	にんじん	ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ さくらんぼ	山形県の郷土 料理です。さくら んぼは生産量第 一位。	629 kcal 26.1 g 19.8 g 1.6 g
21水	梅若ごはん	○	さわらの南部焼き チャオホーツアイ 果物	さわら 豚もも肉	牛乳 わかめ	米 三温糖 上白糖 春雨	なたね油 黒ごま 白ごま	にんじん ほうれん草	刻み梅 しょうが たけのこ もやし 干しいたけ 長ねぎ 青肉メロ ン	「梅雨」にな み、6月は梅を 使った献立を多 く入れています。	601 kcal 25.9 g 16.7 g 2.1 g
22木	麦ごはん	○	豚キムチ丼の具 パリパリサラダ あじさいゼリーボンチ	豚もも肉 豚ゼラチン	牛乳 粉寒天	米 押し麦 三温糖 上白糖 ワンタンの皮	なたね油 ごま油	にんじん 小松菜 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ きくらげ 白菜 ホールコー ン レモン果汁 ぶ どうジュース 白桃缶 みかん缶 バイン缶	あじさいをイ メージした、色 どりじりのボン チです。	621 kcal 21.9 g 13.6 g 1.4 g
23金	チビート ウルグアイの料理	○	フライドポテト添え 野菜スープ	豚もも肉 ベーコン ハム たまご ひよこ豆	牛乳 ピザチーズ	ミルクパン じゃがいも	なたね油 エッグケアマヨネーズ	にんじん さやいんげん	きゃべつ 玉ねぎ レモン果汁 かぶ しょうが セロリ	チビートという単語 は「子やぎ」とい う意味です。ボリ ュームのあるバー ガーです。	661 kcal 27.9 g 31.3 g 2.4 g
26月	細切り昆布ときのこの ご飯	○	あじのごまみそがけ お揚げと大根の炊いたん 果物	あじ 油揚げ 西京みそ	牛乳 刻み昆布	米 三温糖 でんぷん	なたね油 白ごま	にんじん	しめじ エリンギ しょうが 大根 たけのこ 赤肉メ ロン	旬のあじを、し っかりした味の ごまみそをかけて 食べます。	620 kcal 28.6 g 17.3 g 1.8 g
27火	蒸し中華麺	○	しょうゆラーメンのスープ 野菜チップス 果物	豚もも肉 なると	牛乳	蒸し中華麺 じゃがいも さつまいも	なたね油 ごま油	にんじん にら かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 長ねぎ ホールコー ン ごぼう 冷凍み かん	大人気野菜チ ップス。この組 み合わせは最強 です。	622 kcal 25.3 g 19.2 g 1.3 g
28水	アルファ化米わかめご飯 防災対策献立	○	五目うま煮 パイナップルマフィン	鶏もも肉 凍り豆腐 生揚げ たまご	牛乳 カッターチーズ	アルファ化米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 小麦粉	なたね油 バター	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ たけのこ レモン汁 干しいたけ バイン缶	アルファ化米は市 の防災備蓄品で す。お湯を注ぐだ けでご飯がでま す。	626 kcal 24.4 g 19.1 g 2.3 g
29木	手作りビスキュイパン	○	ミートボールのトマト煮	たまご 豚こま肉 絹ごし豆腐 白いんげん豆 いんげん豆 パン粉	牛乳	国産小麦の丸 パン 小麦粉 グラニュー糖 パン粉	なたね油 バター	にんじん トマト トマトジュース パセリ	玉ねぎ にんにく しめじ しょうが	クッキー生地 がおいしいパ ンです。	671 kcal 23.9 g 26.5 g 2.1 g
30金	五穀ご飯 夏越の祓の給食	○	夏野菜かき揚げ(夏越ご飯の具) なすのトロっと炒め 果物	えび たまご 豚バラ肉 赤みそ	牛乳	米 五穀米 小麦粉 上白糖 でんぷん 小麦粉	なたね油	赤ピーマン 明日葉	玉ねぎ ゴーヤ しょうが レモン果汁 大根 なす 長ねぎ にんにく 小玉スイカ	雑穀ごはんの上に、緑 や赤の旬の野菜で作 られたかき揚げを乗 せ、お湯を注いだ り、いただきます。	652 kcal 19.7 g 21.1 g 1.3 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

給食だよりQRコード
毎日の給食・畑のプロジェクト・
レシピを見ることができます。



早乙女専用連絡帳QRコード
今年度の給食についての感想、
食に関する質問等も、お気軽に
お尋ねください。



6月の給食目標
よくかんで食べよう
今月の地場産物 にんにく 玉ねぎ
長ねぎ きゅうり じゃがいも



和泉小学校 学校給食摂取基準 5月平均値 (中学年)	634 kcal 25.7 g 19.8 g 1.9 g
-------------------------------------	---------------------------------------

このマークはよくかむ
献立です。

