



5月献立予定表



魚沼市立広神東小学校

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
献立	子どもの日 ふきのきんぴら ししゃものからあげ ごはん たけのこのみそしる	けんぽうきねんび 憲法記念日 ごはん	みどりの日 ごはん	子どもの日 ごはん	ふくしんづけあえ オレンジポテト たまごカレーライス (むぎごはん)
I補給 (kcal)	688				716
食塩相当量 (g)	2.0				2.3
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 ししゃも とり肉 油あげ みそ				牛乳 うすらの卵 ぶた肉
緑(3,4群) 【調子を整える】	ふき にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ こんにゃく				キャベツ きゅうり ふくしんづけ にんじん たまねぎ みかん パイン もも パナナ
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 油 三温糖 ごま かたくりこ かしわもち				米 麦 油 じゃがいも ごま め しらたまもち ゼリー カツダソース
献立	9 ごまあえ レバーのカクテルアーモンド ごはん なめこのみそしる	10 きりほしだいこんのサラダ ポークシューマイ ごはん わかめラーメン スープ	11 コーンサラダ タンドリーサーモン ごはん ぐだくさん スープ	12 ちゅうかあえ はるまき ごはん ヤージャン どうふ	13 バナナ ごはん おやこどん (むぎごはん) いもだんごしる
I補給 (kcal)	638	572	622	689	640
食塩相当量 (g)	1.9	3.1	2.0	2.0	2.3
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 レバー 豆腐 みそ	シューマイ わかめ ぶた肉 なた とシューマイ	牛乳 鮭 ヨーグルト ベーコン	牛乳 春巻 ハム ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 とり肉 卵 ぶた肉 みそ
緑(3,4群) 【調子を整える】	キャベツ もやし にんじん ねぎ だいこん こまつな なめこ	もやし メンマ コーン ねぎ にんじん こまつな しいたけ	たまねぎ もやし きゅうり にんじん コーン キャベツ しめじ パセリ	もやし にんじん こまつな たまねぎ キャベツ たけのこ いら しいたけ	たまねぎ グリンピース パナナ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな しいたけ まいだけ
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 油 三温糖 アーモンド じゃがいも ごま	中華めん 油 三温糖 ごま	米 油 じゃがいも さつまいもプリン	米 油 三温糖 かたくりこ ごま	米 麦 三温糖 いもだんご
献立	16 ビーンズサラダ とりにくのこうみやき ごはん すましじる	17 ごもくきんぴら とうふハンバーグの あまずあんかけ ごはん しんじゃがの みそしる	18 こんにゃくサラダ チーズオムレツ ごはん チョコ クリーム しよくパン	食育の日 19 きりざい じゃがいものそぼろがらめ ごはん さんさいじる	20 なめこのおぼろがらめ チキンみそカツ ごはん もやしの みそしる
I補給 (kcal)	598	573	640	676	626
食塩相当量 (g)	2.5	2.1	3.1	2.1	1.8
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 とり肉 大豆 青大豆 とうふ かまぼこ	牛乳 とうふハンバーグ さつまあげ みそ	牛乳 チーズオムレツ とり肉 チーズ わかめ	牛乳 納豆 ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 とり肉 こんぶ 油あげ みそ
緑(3,4群) 【調子を整える】	ねぎ きゅうり にんじん コーン えのきたけ たけのこ こんにゃく ほうれんそう	にんじん れんこん きぬさや さやいんげん たまねぎ こまつな えのきたけ ごぼう こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん プロقوقリー たまねぎ こんにゃく	のぎわな たくさん さやいんげん わらび うど みすな えのきたけ たけのこ にんじん ねぎ	ほうれんそう はくさい にんじん もやし たまねぎ こまつな なめこ
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 ノンエッグマヨネーズ	米 三温糖 油 ごま じゃがいも かたくりこ	食パン 三温糖 油 じゃがいも バター 初付け チョコレート	米 油 三温糖 ごま	米 天ぷら粉 パン粉 油
献立	23 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 ごはん	24 かぶのゆかりあえ ささかまのいそべあげ ごはん わふう さんさいじる	25 アスパラガスのサラダ いかナゲット ごはん わかめ にくじゃがじる	減塩の日 26 はるさめのカラフルいため さばのカレーやき ごはん ごまみそじる	27 いそかあえ とりこくとこうやどうふのあげに ごはん さわにわん
I補給 (kcal)		602	665	635	639
食塩相当量 (g)		2.7	2.4	1.9	1.8
赤(1,2群) 【体をつくる】		牛乳 とり肉 油あげ ささかまぼこ あおのり	牛乳 わかめ いかナゲット ぶた肉	牛乳 さば ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 とり肉 大豆 こうやどうふ のり ぶた肉 かまぼこ
緑(3,4群) 【調子を整える】		にんじん わらび みすな うど えのき なめこ たけのこ ねぎ ぜんまい キャベツ かぶ きゅうり	アスパラガス キャベツ にんじん コーン たまねぎ グリンピース しらたき	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン さやいんげん たけのこ まいだけ ごぼう だいこん こまつな ねぎ	ねぎ もやし にんじん ほうれんそう ごぼう たけのこ えのきたけ きぬさや
黄(5,6群) 【エネルギー】		大麦めん 天ぷら粉 油 ごま	米 じゃがいも 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 油	米 三温糖 はるさめ 油 ごま	米 油 かたくり粉 三温糖 ごま
献立	30 ジュシー フルーツ ちゅうかどん (むぎごはん) もずく スープ	31 わふうマカロニサラダ ますのしおこうじやき ごはん あつあげの みそしる	はるやさい シルエットクイズ じゃがいも たまねぎ にんじん ふきのとう アスパラガス ぜんまい		
I補給 (kcal)	567	631			
食塩相当量 (g)	2.2	2.2			
赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 ぶた肉 いか えび うすら卵 とうふ もずく なた	牛乳 ます 大豆 あつあげ とり肉 みそ			
緑(3,4群) 【調子を整える】	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ ねぎ ジュシーフルーツ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん しめじ もやし こまつな ねぎ			
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 麦 油 かたくり粉 三温糖	米 マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ かつおぶし			

20日(金)は
「うんどうからいほうえんこんだ
て」
闘志(とうし)を燃やして、最後まで
で
ねばりよく戦えば、きっと勝つ！

本番で力をはっきりするのは、
ふだんからバランスの
よい食事とって、
丈夫な体を作る

※都合により献立が変わる場合があります。