



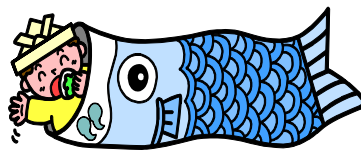
# [ 5 月 こ ん だ て 表 ]



郡山市立桜小学校 2021-04-28 印刷

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	憲法記念日						20木	豚キムチ丼 ごま風味あえ ワンタンスープ ニューマ-れんじ 1/4個 牛乳	豚モモ(脂身付き)、豚肩(脂肪なし)、普通牛乳	米、精麦、しらたき、上白糖、ごま油、白いりごま、ワンタン ウェーブ	玉葱、はくさい(キムチ漬け)、にんにく(りん茎)、にら、ごまつな、ホールコーン、ほうれんそう、たけのこ、にんじん、ねぎ、しょうが、ニューマ-れんじ	623 kcal 26.0 g 16.3 g 2.7 g
4火	みどりの日						21金	ココア揚げパン ポトフ キャベツが(フレンチ味) 大豆プリン(卵、乳不使用) 牛乳	脱脂乳、豚モモ(脂肪なし)、ロースハム、豆乳、プリン(卵、乳不使用)、普通牛乳	パン用強力粉、ショートニング、上白糖、米白絞油、粉糖、ココア(ビュア)、じゃがいも、米サラダ油、上白糖	玉葱、はくさい、かぶ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、パセリ	660 kcal 25.2 g 25.3 g 2.5 g
5水	こどもの日						24月	減量麦ごはん あじフライ(40g) みそサラダ かき卵汁 牛乳	あじフライ(卵不使用)、ロースハム、わかめ、★たまご、木綿豆腐、普通牛乳	米、精麦、米白絞油、米サラダ油、ごま油、上白糖、じゃがいも、かたくり粉	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、ねぎ	654 kcal 26.2 g 20.5 g 2.2 g
6木	減量麦ごはん・のりふりかけ 細竹のみそ汁 かつおフライ 60g 小松菜のごまマヨネーズあえ 牛乳	わかめ、油揚げ、煮干し粉、かつおフライ、普通牛乳、のりフリカ	米、精麦、じゃがいも、米白絞油、白すりごま	細竹水煮、ごまつな、えのきたけ	661 kcal 25.8 g 21.0 g 2.4 g	25火	グリーンピースごはん 生揚げの肉のみそ煮 小松菜とモツのおひたし 河内晩柑 1/4個 牛乳	豚もも挽肉、生揚げ、かつお節、普通牛乳	米、じゃがいも、上白糖、米サラダ油	グリーンピース、玉葱、にんじん、青ピーマン、ごまつな、りょくとうもやし、河内晩柑	623 kcal 28.9 g 18.2 g 2.7 g	
7金	コッペパン かぶとコーンのシチュー アスパラサラダ(りん茎味) アセロラゼリー 40g 牛乳	脱脂乳、鶏むね肉(皮なし)、調理用牛乳、ロースハム、普通牛乳	パン用強力粉、ショートニング、上白糖、じゃがいも、米サラダ油	かぶ、玉葱、にんじん、ホールコーン、クリーム、アスパラガス、アセロラゼリー(冷)	609 kcal 21.9 g 19.4 g 2.3 g	26水	お弁当の日					
10月	ひじきごはん ミルクとん汁 ニラとえのきのサラダ 牛乳	ひじき、鶏モモ挽肉、油揚げ、とうふ、豚モモ(脂肪なし)、白花豆ペースト、調理用牛乳、粉チーズ、煮干し粉、普通牛乳	米、上白糖、米サラダ油、じゃがいも、板こんにやく、ごま油	干しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、えのきたけ、にら	666 kcal 28.6 g 22.6 g 2.5 g	27木	ピザトースト 野菜スープ(パセリ) バナナ 1本 牛乳	脱脂乳、ベーコン、とけるチーズ、普通牛乳	パン用強力粉、ショートニング、上白糖、米サラダ油、じゃがいも	青ピーマン、玉葱、キャベツ、にんじん、パセリ、★バナナ	649 kcal 26.2 g 22.1 g 3.0 g	
11火	黒食パン ミネストローネスープ ポテトサラダ 河内晩柑 1/4個 牛乳	脱脂乳、ベーコン、★ツルヌム、普通牛乳	パン用強力粉、ショートニング、上白糖、黒砂糖、マカロニ、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、パセリ、にんにく(りん茎)、玉ねぎ、グリーンピース、河内晩柑	632 kcal 23.0 g 22.7 g 2.4 g	28金	タンメン ぎょうざ(1.2年1個、3~6年2個) 中華サラダ 牛乳	豚肩(脂肪なし)、ロースハム、塩くらげ、普通牛乳	めん用小麦粉、米サラダ油、はるさめ、ごま油、白いりごま	にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、干しいたけ、黒きくらげ、にんにく(りん茎)、しょうが、たけのこ、りょくとうもやし、しそギョザ、玉葱	646 kcal 28.9 g 19.7 g 2.6 g	
12水	減量麦ごはん さやえんどうのみそ汁 納豆(しょうゆ5g含む) 豚肉と野菜のみそ炒め 牛乳	油揚げ、煮干し粉、なっとう、豚肩(脂肪なし)、普通牛乳	米、精麦、じゃがいも、上白糖、米サラダ油、かたくり粉	さやえんどう、にんじん、キャベツ、青ピーマン、しょうが、にんにく(りん茎)	651 kcal 30.3 g 19.8 g 2.0 g	31月	減量麦ごはん 鶏肉と豆のごまみそあえ ひじき入りおひたし なめこ汁 牛乳	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、ミックスビーンズ、ひじき、木綿豆腐、煮干し粉、普通牛乳	米、精麦、かたくり粉、サラダ油、上白糖、白すりごま、白いりごま、米サラダ油、ごま油	しょうが、にんじん、ほうれんそう、ホールコーン、ねぎ、なめこ	643 kcal 27.9 g 19.6 g 2.2 g	
13木	減量麦ごはん じゃが芋のみそ汁 和風ハンバーグ いかと野菜のあえもの 牛乳	木綿豆腐、煮干し粉、ハンバーグ(乳・卵不使用)、いか、普通牛乳	米、精麦、じゃがいも、上白糖、かたくり粉、米サラダ油、ごま油	玉葱、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん	652 kcal 27.7 g 20.2 g 2.4 g							
14金	きつねうどん ししゃも天ぷら ごまあえ 牛乳	油揚げ、鶏モモ肉(皮なし)、★ししゃもの天ぷら、普通牛乳	めん用小麦粉、上白糖、米白絞油、白いりごま、白すりごま	にんじん、干しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、もやし	649 kcal 26.9 g 21.9 g 2.2 g							
17月	減量麦ごはん 肉じゃが 大根みそサラダ かつお手づくりふりかけ 牛乳	豚モモ(脂肪なし)、笹かまぼこ、かつお節、普通牛乳	米、精麦、じゃがいも、しらたき、米サラダ油、上白糖、白すりごま、白いりごま	玉葱、にんじん、★インゲン、だいこん	656 kcal 26.5 g 21.2 g 1.7 g							
18火	ビーンズパン シーフードチャウダー アーモンド入り野菜サラダ ドライブルーベリー1袋 牛乳	脱脂乳、むきえび、いか(2x2鹿の子)、ベーコン、調理用牛乳、普通牛乳	パン用強力粉、ショートニング、上白糖、小豆甘納豆、上白糖、じゃがいも、有塩バター、★アーモンド、米サラダ油	にんじん、玉葱、グリーンピース、キャベツ、ホールコーン、ブルーベリー	641 kcal 24.3 g 21.4 g 2.7 g							
19水	減量麦ごはん 鮭の照り焼き 大豆とわかめのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 牛乳	鮭、大豆、わかめ、木綿豆腐、煮干し粉、普通牛乳	米、精麦、上白糖、米サラダ油、ごま油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ごまつな	631 kcal 29.0 g 21.0 g 2.5 g							

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています



## 5月の献立では

**12日(水)...**みそ汁の「さやえんどう」は2年生がすじとりをしたものを使います。  
**25日(火)...**ごはんの「グリーンピース」は1年生がさやむきをしたものを使います。

## 今月の目標

- ◎衛生に気をつけて配膳しよう
- ◎好き嫌いしないで食べよう

