５月配布用献立表　　行健第二小学校

日	食の行事など	メニュー	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー対応
1 月	しゅんをあじわうこんだて ☆かつお	ごはん　牛乳 やさいふりかけ かつおのとさに こまつなのおひたし えのきたけのすましじる	牛乳, かつお, とうふ, かつおぶし	ごはん, 油, さとう	こまつな, りょくとうもやし, コーン, えのきたけ, ねぎ, にんじん, やさいふりかけ	612 kcal 28.4 g 20.9 g 1.7 g	
2 火	こどものひこんだて ☆こいのぼりハンバーグ	ごはん　牛乳 こいのぼりハンバーグ さっぱりサラダ どさんこじる	牛乳, ハンバーグ, ハム, ぶたにく, とうふ, わかめ, みそ, かつおぶし	ごはん, 油, さとう, じゃがいも	たまねぎ, だいこん, しそ葉, だいずもやし, にんじん, きゅうり, ねぎ, コーン, はくさい	612 kcal 26.9 g 19.4 g 2.8 g	
５月３日（水）憲法記念日　５月４日（木）みどりの日　５月５日（金）こどもの日							
8 月		むぎごはん　牛乳 とうふのにくみそあんつつみ きりぼしだいこんのふくめに あぶらあげのみそしる	牛乳, とうふ, ぶたにく, みそ, とりにく, さつまあげ, 油あげ, かつおぶし, みそ	むぎごはん, さとう, 油, じゃがいも	たけのこ, 切干しだいこん, にんじん, キャベツ, たまねぎ	554 kcal 23.4 g 14.3 g 2.1 g	
9 火		食パン　牛乳 スライスチーズ　ポテトサラダ グリーンスープ 日向夏（ひゅうがなつ）ゼリー	スライスチーズ, 牛乳, ハム, とりにく	食パン, じゃがいも, エッグフリーマヨネーズ, さとう	きゅうり, キャベツ, にんにく, もやし, にんじん, たまねぎ, コーン, ほうれんそう, 日向夏ゼリー	577 kcal 24.6 g 19.1 g 3.1 g	
10 水	しゅんをあじわうこんだて ☆さやえんどう	ごはん　牛乳 さんまのかんろに さやえんどうのごま風味あえ わかたけのみそしる	牛乳, さんま, とうふ, わかめ, 油あげ, にぼしだし, みそ	ごはん, 白いりごま, ねりごま, じゃがいも	さやえんどう, キャベツ, コーン, にんじん, たけのこ	628 kcal 25.2 g 22.7 g 3.1 g	さんま
11 木	前年度の給食委員会考案 ～１年生、これが行健二小の給食だよ！　キムタク、ちょまてよチャーハンこんだて～	キムチチャーハン　牛乳 とん汁 海藻とゆで野菜のサラダ 豆乳雪見大福アイス	ぶたひきにく, 牛乳, とうふ, ぶたももにく, みそ, にぼしだし, 海藻ミックス, 豆乳	ごはん, ごま油, さとう, じゃがいも, こんにゃく, はるさめ	はくさい(キムチ漬け), 青ピーマン, にんじん, ねぎ, ごぼう, だいこん, はくさい, キャベツ	593 kcal 25.0 g 15.4 g 2.8 g	
12 金	うんどうかいがんばろうこんだて ☆トンテキ☆	むぎごはん　牛乳 ☆トンテキ☆ ゆかりづけ わかめじる	牛乳, ぶたヒレにく, わかめ, にぼしだし, みそ	むぎごはん, 薄力粉, じゃがいも, 白玉ふ	レモン, キャベツ, もやし, にんじん, ゆかり, ねぎ, だいこん, ママレード	641 kcal 28.1 g 17.9 g 2.9 g	
５月１５日（月）運動会繰り替え休日							
16 火		バターロール　牛乳 マカロニのミートソース煮 チーズサラダ メロンソーダゼリー	牛乳, ぶたももひきにく, クラッシュ大豆, ひよこまめ, チーズ	バターロール, ツイストマカロニ, 油, ゼリー, さとう	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, 青ピーマン, キャベツ	634 kcal 26.9 g 20.2 g 2.6 g	
17 水	しゅんのくだもの ☆かわちばんかん	ごはん　牛乳　なっとう ハムともやしのあえもの 肉じゃが かわちばんかん	牛乳, 納豆, ハム, ぶたももにく	ごはん, さとう, 油, ごま油, じゃがいも, しらたき, 油ふ	パプリカ, もやし, にら, たまねぎ, にんじん, さやインゲン, 干ししいたけ, かわちばんかん	614 kcal 27.7 g 16.5 g 1.6 g	
18 木		むぎごはん　牛乳 豚肉のしょうがやき やさいのごまあえ なんばんじる	牛乳, ぶたロースにく, とりにく, なまあげ, みそ, かつおぶし	むぎごはん, 白すりごま, 白いりごま, こんにゃく	キャベツ, ほうれんそう, にんじん, ねぎ, ごぼう, だいこん	638 kcal 29.6 g 22.7 g 2.1 g	
19 金		ごはん　牛乳 八宝菜 むしぎょうざ ニラともやしのラー油あえ	牛乳, ぶたももにく, イカ	ごはん, 油, かたくり粉, ごま油	キャベツ, たまねぎ, にんじん, きくらげ, 干ししいたけ, たけのこ, ギョーザ, もやし, にら	549 kcal 22.4 g 13.6 g 2.0 g	
22 月	しゅんをあじわうこんだて ☆たけのこ	たけのこごはん 牛乳 はるさめサラダ わかめじる	とりひきにく, あぶらあげ, 牛乳, ハム, わかめ, とうふ, みそ, にぼしだし	ごはん, 油, さとう, はるさめ, ごま油, じゃがいも, 白玉ふ	たけのこ, 干ししいたけ, にんじん, えだまめ, キャベツ, きゅうり, ねぎ	538 kcal 21.2 g 14.9 g 2.3 g	
23 火	新メニュー ☆セサミトースト	セサミトースト 牛乳 ツナサラダ コーンポタージュ	牛乳, ツナ	食パン, マーガリン, グラニュー糖, 白いりごま, 白すりごま, じゃがいも, バター, 油, さとう	たまねぎ, にんじん, クリームコーン, ホールコーン, パセリ, キャベツ,	666 kcal 20.9 g 28.4 g 2.0 g	
24 水	しゅんをあじわうこんだて ☆わかめ ☆たけのこ	ごはん　牛乳 わかたけに ほうれんのあえもの 手づくりふりかけ	牛乳, とりモモにく, なまあげ, カットわかめ, かつおぶし, ひじき	ごはん, じゃがいも, 油, さとう, 白いりごま	たけのこ, さやえんどう, にんじん, りょくとうもやし, ほうれんそう, キャベツ	531 kcal 20.7 g 14.7 g 1.8 g	
25 木	しゅんをあじわうこんだて ☆アスパラガス	ポークカレーライス 牛乳 アスパラガスのサラダ みかんゼリー	ぶたにく, 牛乳, ハム	むぎごはん, じゃがいも, 油, さとう	たまねぎ, にんじん, えだまめ, にんにく, しょうが, アスパラガス, キャベツ, コーン, みかんｾﾞﾘｰ	662 kcal 21.7 g 16.8 g 2.4 g	
26 金	新メニュー ☆てづくりふがし	タンメン 牛乳 キムチ漬 てづくりふがし	ぶたロースにく, とりがら, とんこつ, 牛乳,	中華めん, 油, 油ふ, くろざとう, 白いりごま, ごま油	にんじん, たまねぎ, ねぎ, にら, きくらげ, にんにく, しょうが, メンマ味付け, もやし, 干ししいたけ, キャベツ, 切干しだいこん	606 kcal 25.4 g 17.3 g 2.9 g	
29 月		むぎごはん　牛乳 タッチョリム チンゲンサイのサラダ あぶらあげのみそしる	牛乳, とりモモ, ハム, ベーコン, カットわかめ, なると, とうふ	むぎごはん, さとう, 油, かたくり粉, ごま油, 白いりごま, トック	こまつな, にんにく, もやし, チンゲンサイ, にんじん, きくらげ, 干ししいたけ, えのきたけ, ねぎ	608 kcal 28.5 g 17.6 g 2.4 g	
30 火		切り目入りコッペパン　牛乳 ウインナー　クリームチーズ キャベツサラダ やさいスープ	牛乳, ハム, ウインナー, クリームチーズ	切り目入りコッペパン, 油, さとう, アルファベットマカロニ	キャベツ, にんじん, コーン　ホール, りょくとうもやし, たまねぎ, チンゲンサイ	619 kcal 25.8 g 21.0 g 3.0 g	
31 水	◎２年生学習旅行 ・２年生給食なし	ごはん　牛乳 とりにくのレモンやき キャベツとこまつなのあえもの なまあげとじゃがいものみそしる	牛乳, とりにく, なまあげ, にぼしだし, みそ	ごはん, さとう, 油, じゃがいも	しょうが, レモン, キャベツ, こまつな, にんじん, もやし, ねぎ	588 kcal 25.4 g 19.1 g	

※　食材入手の都合により、献立内容を一部変更する場合もありますのでご了承をお願いします。
※　給食の食材は、毎日放射性物質検査を行っております。

今月のめあて

食べ物の働きを知ろう

５月	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
学校給食摂取基準（８～９歳の場合）	650	24.0	摂取エネルギーの25～30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	2.0未満	5.0
本校平均値	637	25.1	27.0%	358	2.9	178	0.68	0.54	28	2.3	5.6