

令和5年5月

こんだてよてい表

郡山市立
小山田小学校

めあて

・食事のマナーを身につけよう。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 《端午の節句献立》 牛乳 こまつなのおひたし かつおと大豆のごまみそあえ むぎごはん えのきだけのすまし汁	2 牛乳 かしわもち わかめのあえもの ソフトめん 山菜うどんかけじり	3 牛乳 憲法記念日	4 牛乳 みどりの日	5 牛乳 こどもの日
8 牛乳 もやしとハムのあえもの キャベツメンチカツ なめし にらたま汁	9 牛乳 アセロラゼリー ツナサラダ 黒食パン ぶた肉と大豆のクリーム煮	10 牛乳 こんぶのこうみあえ 肉しゅうまい むぎごはん 生揚げの中華煮こみ	11 牛乳 さやえんどうのおかかあえ にく丼の具 むぎごはん わかたけみそ汁 ごはんのうえに、にく丼の具をのせて食べましょう。	12 牛乳 おべんとうの日
15 牛乳 もやしのラー油あえ あげぎょうざ2こ あさか舞ごはん ジャンジャン家常豆腐	16 牛乳 ミニヨーグルト コーンサラダ ウインナーのケチャップソース ドックパン 野菜スープ	17 牛乳 はるさめのごま酢あえ 厚焼きたまご ひじきごはん こんさい汁	18 牛乳 ジューシーフルーツ チーズサラダ ツイストパン マカロニのミートソース煮	19 ◎食育の日の献立◎ 牛乳 かぶのあさづけ さばのみそ煮 むぎごはん 八杯汁(はちはいしる)
22 牛乳 切干大根のあえもの ちりめんとこんぶのつくだ煮 あさか舞ごはん 肉じゃが	23 牛乳 ヨーグルト ポテトサラダ 食パン 五目スープ	24 牛乳 キャベツと塩昆布のつけもの さわらの塩こうじ焼き あさか舞ごはん こまつなのみそ汁	25 牛乳 おべんとうの日	26 牛乳 にらともやしのあえもの そぼろごはん だいこんのみそ汁
29 牛乳 ぶどうゼリー アスパラサラダ ポークカレーライス	30 牛乳 キムチ漬け はるまき 中華めん タンメンかけじり	31 牛乳 納豆(小粒)のやきぶたと はるさめのあえもの むぎごはん けんちん汁	はしのつかいかた はさむ すくう まぜる きりさく よせる	



季節の食べ物やいろいろな地域の料理・行事食などをみんなで一緒に味わう給食です。

日	献立名	血や肉・骨や歯になる赤の食品	体の調子を整える緑の食品	I・II・III・熱や力になる黄色の食品	調味料	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	♪麦ごはん♪			米(あさか舞)		605 kcal
	牛乳	牛乳				29.3 g
	かつおと大豆ごまみそあえ	かつお, 大豆, みそ	しょうが	かたくり粉, さとう	油, ごま	18.8 g
	ごまつなのおひたし		ごまつな	もやし, コーン	みりん, 酒, しょうゆ	1.8 g
	えのきだけのすまし汁	とうふ	えのきたけ, ねぎ		こいくちしょうゆ	
2月	山菜うどん	鶏もも肉, 油揚げ, なたと	にんじん	ソフトめん	厚揚げ, しょうゆ, 酒, 水	603 kcal
	牛乳	牛乳				26.5 g
	かしわもち	小豆		こめこ, さとう		12.8 g
	わかめのあえ物	とりささみ	にんじん	キャベツ	さとう	1.6 g
	なめし		だいこん菜	米(あさか舞)	ごま油	639 kcal
8月	牛乳	牛乳				25.0 g
	キャベツメンチカツ	ぶた肉, 大豆	キャベツ	玉ねぎ	さとう	20.6 g
	ハムともやしのあえもの	ハム	にんじん	キャベツ, もやし	さとう	2.1 g
	にら玉汁	たまご, とうふ, 鶏むね肉, みそ	にら, にんじん			
	黒食パン			黒食パン		644 kcal
9月	牛乳	牛乳				27.0 g
	豚肉と大豆のクリーム煮	豚もも肉, 大豆, しほはな豆	にんじん, パセリ	玉ねぎ, しょうが, にんにく	油	17.1 g
	ツナサラダ	きはだまぐろ	にんじん	キャベツ	さとう	1.7 g
	アセロラゼリー			アセロラ	さとう	
	麦ごはん			米(あさか舞)		604 kcal
10月	牛乳	牛乳				24.4 g
	生揚げの中華煮込み	生揚げ, 豚もも肉	にんじん, ビーマン	干し椎茸, たけのこ, キャベツ, 玉ねぎ, きくらげ	かたくり粉, さとう	21.5 g
	肉シューマイ (Fe)	ぶた肉, 大豆		たまねぎ	こむぎこ	1.8 g
	こんぶのこみあえ		こんぶ	もやし, ねぎ, しょうが	さとう	
	肉丼	豚もも肉, 大豆, しほはな豆		玉ねぎ, しょうが, にんにく	さとう	609 kcal
11月	牛乳	牛乳			油	29.1 g
	さやえんどうのおかかあえ	かつお節	さやえんどう, にんじん	キャベツ, コーン	しょうゆ	15.8 g
	わかたけみそ汁	とうふ, 油揚げ, みそ	わかめ, 煮干し	たけのこ	水	2.0 g
	あさか舞ごはん			米(あさか舞)		646 kcal
	牛乳	牛乳				28.3 g
15月	家常 (ジャジャン) 豆腐	豚もも肉, やき豆腐, みそ	にんじん	たけのこ, 干ししいたけ, 玉ねぎ, グリンピース	さとう, かたくり粉	22.8 g
	揚げぎょうざ	ぶた肉, とり肉, 大豆	ひじき	にら	キャベツ, たまねぎ	2.0 g
	もやしのラー油あえ			ほうれんそう	もやし	
	ドックパン				ドックパン	610 kcal
	牛乳	牛乳				24.4 g
16月	ウィンナーのじゃがソース	ウィンナー, じゃが		玉ねぎ	さとう	22.3 g
	コーンサラダ		ピーマン	キャベツ, コーン	さとう	1.9 g
	野菜スープ	鶏もも肉, 油揚げ, なたと	にんじん, アスパラ	もやし, 玉ねぎ	じゃがいも	
	ミニりんごゼリー			りんご	さとう	
	ひじきごはん	油揚げ	ひじき	にんじん	干し椎茸, えだ豆	652 kcal
17月	牛乳	牛乳			油	26.9 g
	厚焼き卵	たまご			さとう	20.4 g
	春雨のごま酢あえ	ハム	ピーマン	キャベツ	はるさめ, さとう	2.8 g
	こんさい汁	とうふ, みそ	煮干し	にんじん	ごぼう, ねぎ	
	ツイストパン				ツイストパン	637 kcal
18月	牛乳	牛乳				29.1 g
	マカロニのミートソース煮	豚ひき肉, 大豆, ひよこめ	にんじん, ビーマン	玉ねぎ, マカロニ	マカロニ	17.7 g
	チーズサラダ		にんじん	キャベツ, 玉ねぎ	油	2.1 g
	ジュシーフルーツ			ジュシーフルーツ		
	○食育の日献立○					
19月	♪麦ごはん♪			米(あさか舞)		642 kcal
	牛乳	牛乳				24.3 g
	さばみそ煮	さば, 白みそ		さとう	かたくり粉	21.2 g
	かぶとキャベツの昆布あえ	こんぶ	にんじん	かぶ, キャベツ	しょうゆ	1.9 g
	八杯汁 (いしむき)	生揚げ	こんぶ	にんじん	ごぼう, 干ししいたけ, だいこん, ねぎ	
22月	あさか舞ごはん			米(あさか舞)		589 kcal
	牛乳	牛乳				27.1 g
	肉じゃが	豚もも肉	にんじん	玉ねぎ, さやいんげん	じゃがいも, しらたき, さとう	15.4 g
	切干大根のあえもの		にんじん, こまつな	切干しだいこん, もやし	さとう	1.9 g
	ちりめん昆布のつくだ煮	かつお節	ちりめんじゃこ, 塩昆布		さとう	
23月	食パン				食パン	602 kcal
	牛乳	牛乳				28.1 g
	ポテトサラダ	ハム		玉ねぎ, キャベツ, コーン	じゃがいも	17.9 g
	五目スープ	豚もも肉	ほうれんそう, にんじん	たけのこ, もやし, ねぎ, しょうが	はるさめ	1.9 g
	ヨーグルト				ヨーグルト	
24月	ごはん			米		602 kcal
	牛乳	牛乳				28.2 g
	鯖の塩こうじ焼き	さわら			油	18.0 g
	キャベツと塩昆布のつけもの		こんぶ	にんじん	キャベツ	2.0 g
	ごまつなのみそ汁	生揚げ, みそ	煮干し	ごまつな, にんじん	ねぎ	
26月	そばごはん	鶏ひき肉, 大豆		しょうが, えだ豆	米(あさか舞), さとう	597 kcal
	牛乳	牛乳			油	25.4 g
	にらともやしのあえもの		にんじん, にら	もやし	さとう	17.6 g
	だいこんのみそ汁	生揚げ, みそ	煮干し	にんじん	ごぼう, だいこん, ねぎ	1.5 g
	ポークカレーライス	豚もも肉, 大豆	にんじん	玉ねぎ, えだ豆, にんにく, しょうが	じゃがいも, こんにゃく, かたくり粉	
29月	♪麦ごはん♪			米(あさか舞)		643 kcal
	牛乳	牛乳			油	20.4 g
	アスパラサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ, コーン	17.4 g
	ぶどうゼリー			ぶどう	さとう	1.8 g
	タンメン	豚もも肉	にんじん, にら	玉ねぎ, ねぎ, きくらげ, にんにく, しょうが, たけのこ, もやし	中華めん	645 kcal
30月	牛乳	牛乳			油	24.5 g
	はるまき	ぶた肉	にんじん	たまねぎ	キャベツ	21.4 g
	キムチ漬け		にんじん	キャベツ, 切干しだいこん	しょうが	2.0 g
	麦ごはん			米(あさか舞)		637 kcal
	牛乳	牛乳				28.4 g
31月	納豆	納豆				19.2 g
	やきぶたとはるさめのあえもの	やき豚	にら	もやし	はるさめ, さとう	1.7 g
	けんちん汁	とうふ, みそ	煮干し	にんじん	ごぼう, だいこん, ねぎ	
					じゃがいも, こんにゃく	
					油	

平均摂取 栄養価	I・II・III kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	V.A μgRE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg
	624	26.5	18.9	362	3.1	206	0.71	0.61	36

※行事、大祭等の都合により献立を変更する場合があります。