



5月のよていこんだて表

★ 今月 15日(金)・16日(土)・17日(日)は

みやき町立中原 小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

佐賀県 食育の日です! ★

2020

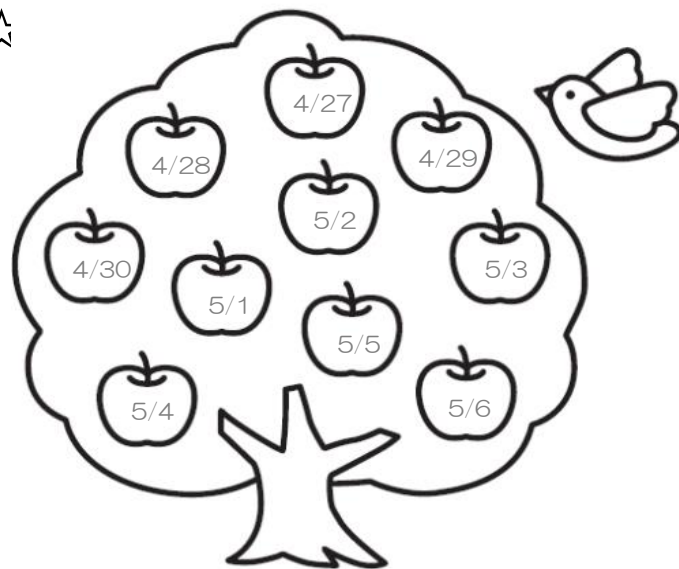
ひつげ 日付	こんだて 名	おも 主 な さい 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く
		おも 主 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ ちようし 主に体の調子を 整 えるもとになる (緑)	エネ ル ギー	たんぱく 質	カルシ ウム	
まうび 曜日	しゆしょく 主食 ぎゆうにゆう 牛乳 しゆさい 主菜 ふくさい 副菜	こくさい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	いそ 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろの濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	しょうゆ 調味料など	きろかるり kcal	ぐらむ g	みりぐらむ mg

☆ 早寝・早起き・朝ごはん チェック (4/27~5/6) ☆

①寝る時間を決めましょう。 わたしは _____ 時にねます。

②起きる時間を決めましょう。 わたしは _____ 時に起きます。

③「早寝・早起き・朝ごはん」ができたなら、色をぬりましょう。



お休みの間も 早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう!

*** 状況によっては、献立や使用する食品に変更が生じる場合があります。ご了承ください。 ***

7 木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー 春キャベツのサラダ さがいちごジャム	コッペパン じゃがいも バター 小麦粉 あぶら かんきつドレッシング さがいちごジャム	牛乳 とり肉 牛乳 スキムミルク まぐろ水煮	たまねぎ にんじん アスパラガス しょうゆ みりん キャベツ もやし にんじん	626	24.4	361	コッペパン 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク
8 金	ゆかりごはん 肉じゃが わかめの酢のもの	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも さとう あぶら さとう	牛乳 牛肉 高野豆腐 わかめ ちくわ	ゆかり たまねぎ しらたき にんじん えだまめ キャベツ もやし にんじん	623	22.2	300	
11 月	カレーライス (ごはん) 牛乳 海藻サラダ	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも あぶら	牛肉 スキムミルク 牛乳 海藻ミックス	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ホールトマト 干しぶどう にんにく しょうが ナツメグ キャベツ きゅうり とうもろこし	638	21.8	288	カレー(小麦・乳) スキムミルク
12 火	ごはん 牛乳 さばのあげ煮 五目豆 なめこのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 かたくりこ あぶら いりごま さとう あぶら	牛乳 さば だいず さつまあげ みそ	しょうが にんにく ごぼう こんにゃく にんじん いんげん なめこ たまねぎ こまつな にんじん ねぎ	672	24.9	333	
13 水	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ ちゅうかあえ	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう ぎょうざの皮 さとう ごまあぶら さとう	牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ ぎょうざ(豚肉)	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん きくらげ ぎょうざ(キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく) きゅうり きりぼしだいこん にんじん	639	27.3	320	えび 餃子の皮(小麦)
14 木	小さいコッペパン 牛乳 スパゲティーナポリタン ビーンズサラダ お祝いケーキ	コッペパン スパゲティー バター イタリアンドレッシング さとう あぶら 米粉	牛乳 ウィンナー 粉チーズ だいず まぐろ水煮 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし いちごピューレ	651	21.8	304	コッペパン スパゲティー ウィンナー(乳) バター 粉チーズ
15 金	わかめごはん 牛乳 ちくぜん煮(かめ煮) ごま酢あえ	せいはいく米 きょうか米 さといも さとう あぶら すりごま さとう	わかめごはんのもと 牛乳 とり肉 高野豆腐	れんこん こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ ほしいたけ いんげん もやし こまつな キャベツ にんじん	627	23.1	365	



5月のよていこんだて表

★ 今月 15日(金)・16日(土)・17日(日)は

みやき町立中原 小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

佐賀県 食育の日です! ★

2020

ひづけ日付 曜日	こんだて名 主食 主菜 副菜	おもなさいりょう 主 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
		おも主 主にエネルギーのもとになる (黄)	おもからだ主 主に体を調子を整えるのもとになる (赤)	おもからだ主 主に体の調子を整えるのもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
こくろい 穀類・いも類・砂米	あか 魚・肉・卵・大豆	みどり 色の濃い野菜・その他の野菜	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg				
18 月	ハヤシライス (ごはん) 牛乳	せいはいく米 きょうか米 バター	ぎゅうにく 牛肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	677	22.4	287	アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品)	
	ポテトサラダ	じゃがいも 卵なしマヨネーズ	ローズハム	きゅうり にんじん				※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
19 火	ごはん 牛乳 あつあげの ピリからに かんこく風のりあえ	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら いりごま ごまあぶら さとう	あつあげ 豚肉 みそ 赤みそ のり	白菜キムチ たまねぎ こんにやく にんじん たけのこ えだまめ きくらげ しょうが にんにく ほうれんそう なのはな キャベツ もやし にんじん	643	28.4	420		
20 水	ごはん 牛乳 とり肉のこみ焼き 金平ごぼう こまつなのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 さとう すりごま あぶら さとう	とり肉 さつまあげ ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ にんにく ごぼう こんにやく にんじん いんげん こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	652	26.6	349		
21 木	ミルクパン いちごジャム 牛乳 あじフライ カレースープ	ミルクパン いちごジャム 小麦粉 パン粉 あぶら じゃがいも あぶら	あじ たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう えのきたけ セロリー パセリ	625	27.6	309	アレルギー物質を 含む食品 ミルクパン 小麦粉 パン粉 たまご ベーコン(乳) カレールウ(小麦)	
22 金	ガパオライス (ごはん) 牛乳 えびボールスープ はるさめサラダ いちごゼリー	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう はるさめアーモンド ごまあぶら さとう いちごゼリー	豚ひき肉 だいず えびボール とりささみ	たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく バジル たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん キャベツ きゅうり にんじん	591	22.6	291	アレルギー物質を 含む食品 えびボール	
25 月	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ひじきとだいずのいため煮 にらたま汁	せいはいく米 きょうか米 おかか煮(さとう かたくり粉) あぶら さとう かたくり粉	おかか煮(いわし かつお節) ひじき 牛肉 だいず たまご かまぼこ	こんにやく れんこん にんじん いんげん たまねぎ こまつな にら えのきたけ	624	25.2	408		
26 火	ごはん 牛乳 とり肉のレモン和え 刺身こんにやくのごまあえ とうふのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう ねりごま すりごま さとう	とり肉 さしみこんにやく ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	パセリ レモンかじゅう さしみこんにやく ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	653	23.8	314		
27 水	おにぎりの日								
28 木	まるがた丸形コッペパン 牛乳 とりのてりやきパティ ミネストローネ 旬のくだもの(メロン)	コッペパン パン粉 あぶら かたくり粉 さとう オリーブオイル	鶏肉 ベーコン だいず	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ たまねぎ にんじん ホールトマト セロリー パセリ にんにく 旬のくだもの(メロン)	618	26.7	309	アレルギー物質を 含む食品 コッペパン	
29 金	ビビンバ 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	せいはいく米 きょうか米 いりごま あぶら さとう ナムドレッシング	ぎゅうにく 牛肉 わかめ ベーコン とうふ ヨーグルト	たけのこ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	652	27.3	380	アレルギー物質を 含む食品 ベーコン(乳) ヨーグルト	
「早ね・早起き・しっかり朝ごはん」を心がけましょう!					今月の平均	638	24.7	333	* 牛乳は毎日
					基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値	640	25.0	350	