



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!!

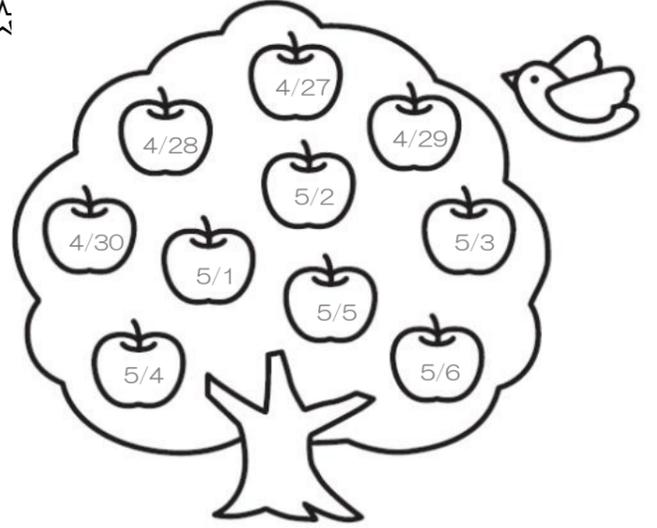
佐賀県 食育の日です! ★

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	しゅよく 主食 ぎゆうにゆう 牛乳 しゅさい 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	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 しょうゆ キャベツ とうもろこし スナックエンドウ	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	しょうゆ みりん しょうゆ 酢 うすくちしょうゆ
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	カレールー(小麦・乳) スキムミルク しょうゆ 赤ワイン
12 火	ごはん 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	しょうゆ みりん しょうゆ みりん にんじん けずり
13 水	ごはん 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	しょうゆ しょうゆ しょうゆ
14 木	小さいコッペパン 牛乳 スパゲティーナポリタン ピーンズサラダ 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 とうとう豆乳	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 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	しょうゆ みりん しょうゆ



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 主 な さい 材 りょう 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 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体を調子を整えるのもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を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			
こむい 主菜 副菜	こむい 主菜 副菜	こむい 主菜 副菜	こむい 主菜 副菜	こむい 主菜 副菜	こむい 主菜 副菜	こむい 主菜 副菜	こむい 主菜 副菜	こむい 主菜 副菜		
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	しょうゆ こしょう ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース 赤ワイン ソース	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) ※ 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 こまあぶら さとう	ぎゅうにく 牛肉 あつあげ 豚肉 みそ 赤みそ のり	たまねぎ にんじん 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	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン しょうゆ 酒 しょうゆ 酒	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	ぎゅうにく 牛肉 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	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒	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	ぎゅうにく 牛肉 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	しょうゆ こしょう 白ワイン カレー粉 カレー とうがらし しょうゆ こしょう 白ワイン	625	27.6	309	ミルクパン 小麦粉 パン粉 たまご ベーコン(乳) カレー粉(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 こまあぶら さとう いちごゼリー	ぶた 豚ひき肉 だいず ぎゅうにく 牛肉 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	しょうゆ こしょう ナンフレー オイスターソース しょうゆ みりん とうがらし しょうゆ しょうゆ しょうゆ	591	22.6	291	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	ぎゅうにく 牛肉 いわし かつお節 ひじき 牛肉 だいず たまご かまぼこ	たまねぎ しょうが にんにく りんご たまねぎ こまつな にら えのきたけ	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ だし昆布 しょうゆ しょうゆ	624	25.2	408	たまご	
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	ぎゅうにく 牛肉 とり肉 とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ こしょう しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ みりん	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	ぎゅうにく 牛肉 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)	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	618	26.7	309	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 精白米 強化米 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	しょうゆ しょうゆ トウバンジャン しょうゆ とうがらし しょうゆ しょうゆ	652	27.3	380	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	