



5月のよていこんだて表

★ 今月 14日(金)・15日(土)・16日(日)は みやき町立中蔵小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

佐藤 食育の日です!★



2021

ひつげ 日付	こんだて 名	おも 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 (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	
		主にエネルギーのもとになる (黄)	主に体をつくるもとになる (赤)	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		
ようび 曜日	主菜 副菜	穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	キロカロリー kcal	グラム g	ミリグラム mg	
6 木	小さいミルクパン 牛乳 スパゲティーナポリタン ピーンズサラダ	ミルクパン バター	ウィンナー スキムミルク	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	ケチャップ 塩 こしょう トマトピューレ ソース しょうゆ	601	23.0	324	ミルクパン(小麦・乳) スパゲティー ウィンナー(乳) バター 粉チーズ
7 金	まめごはん 牛乳 肉じゃが ごま酢あえ	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも さとう あぶら すりごま さとう	わかめ 牛乳 牛肉 高野豆腐	グリーンピース たまねぎ しらたき にんじん えだまめ もやし こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 酒 す しょうゆ しょうゆ	644	23.9	340	
10 月	ごはん 牛乳 かつおのあげ煮 五目豆 麩のみそ汁	せいはいく米 きょうか米 かたくりこ あぶら さとう あぶら 麩	牛乳 かつお 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 たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 酒 にほ けまふし 削り節	610	27.1	308	麩(小麦)
11 火	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 ポテトサラダ	せいはいく米 きょうか米 バター	牛肉 スキムミルク 牛乳	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 酒 みりん デミグラスソース 赤ワイン ソース	688	22.2	283	ハヤシライス(小麦・乳) バター スキムミルク デミグラスソース(小麦) ロースハム(乳)
12 水	ごはん 牛乳 あげ豆腐の あんかけ のりあえ	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう かたくり粉 ごま油 さとう	牛乳 あつあげ ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ だけのこ しょうが ほししいたけ えだまめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ	652	27.4	472	
13 木	セサミトースト 牛乳 ポトフ もやしとにらのソテー	いりごま マーガリン 食パン さとう じゃがいも バター あぶら	牛乳 ウィンナー だいず ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ もやし とうもろこし にら	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	628	22.6	345	食パン(小麦・乳) マーガリン ウィンナー(乳) ベーコン(乳)
14 金	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 望わかめの金平 五目スープ	せいはいく米 きょうか米 さとう すりごま さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	牛乳 さば みそ 望わかめ 豚肉 ベーコン	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう えのきたけ	カレー粉 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酒 とりがらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ	667	26.1	299	ベーコン(乳)
17 月	ぶたたまどん (ごはん) 牛乳 土佐漬	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう かたくり粉	ぶた肉 たまご 高野豆腐 かつお節	たまねぎ にんじん しらたき ほししいたけ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ こまつな レモン果汁	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ	593	24.2	328	たまご
18 火	ごはん 牛乳 揚げ鶏のレモンソース和え ごま和え 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 すりごま さとう	牛乳 とり肉 みそ 豆腐 わかめ	パセリ レモン果汁 ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ しょうゆ みりん にほ けまふし 削り節	641	23.6	304	
19 水	やき肉チャーハン (ごはん) 牛乳 望わかめのちゅうかスープ 中華サラダ ヨーグルト	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	牛肉 ベーコン 望わかめ 蒸しささみ ヨーグルト	たまねぎ 赤パプリカ ごぼう とうもろこし えだまめ にんにく たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	や 焼肉のたれ しょうゆ しょうゆ 酒 とりがらスープ しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	592	22.8	347	焼き肉のたれ(小麦) ベーコン(乳) ヨーグルト



5月のよていこんだて表

★ 月 14日(金)・15日(土)・16日(日)は みやき町立中蔵小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

佐藤 食育の日です!★



2021

ひつげ 日付	こんだて 名	おもなざいりょう 主 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (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		
		主 主にエネルギーのもとになる (黄)	主 主に体をつくるもとになる (赤)	主 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			
よつび 曜日		穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	きろかり kcal	ぐらむ g	みりぐらむ mg		
20 木	ミルクパン あじの香草焼き ごぼうサラダ カレースープ	ミルクパン パン粉 オリーブオイル 鶏ささみ マヨネーズ わらうドレッシング	牛乳 あじ 粉チーズ ベーコン	牛乳 にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ セロリ パセリ	牛乳 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	629	29.4	337	ミルクパン(小麦・乳) パン粉 粉チーズ ドレッシング(小麦) カレールー(小麦)	
21 金	ごはん ふた肉のしょうがいため 野菜いため あつあげのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 あぶら ごま油	牛乳 ふた肉 ベーコン	牛乳 たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし にんじん にら たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	牛乳 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	599	24.4	323		
24 月	ごはん とり肉のこうみ焼き ツナとわかめの酢の物 かきたま汁	せいはいく米 きょうか米 さとう さとう かたくりこ	牛乳 とり肉 まぐろ水煮 わかめ	牛乳 たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ みつば	牛乳 しょう油 みりん しょう油 す しょう油 しょう油 だし昆布 削り節 うすくちしょう油	648	28.0	292	たまご	
25 火	ごはん いわしのおかか煮 ひじきとだいずのいため煮 みそ汁	せいはいく米 きょうか米 おかか煮(さとう かたくりこ) あぶら さとう じゃがいも	牛乳 おかか煮(いわし かつお節) ひじき 牛肉 だいず あぶらあげ みそ	牛乳 たまねぎ ほうれんそう ねぎ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	牛乳 しょう油 みりん しょう油 しょう油 みりん しょう油 しょう油	635	24.6	413	いわしのおかか煮(小麦)	
26 水	ガバオライス (ごはん) ワンタンスープ 春雨サラダ さがみかんゼリー	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう ワンタン はるさめ アーモンド さとう ごま油	牛乳 豚ひき肉 だいず ベーコン	牛乳 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 ねぎ キャベツ もやし きくらげ キャベツ きゅうり にんじん	牛乳 しょう油 しょう油 ナンブラー オイスターソース しょう油 みりん しょう油 トウバンジャン しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 す しょう油	598	21.4	293		
27 木	丸形コッペパン とりのてりやきパティ 添え野菜 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 かたくりこ さとう サウザンアイランドドレッシング じゃがいも オリーブオイル	牛乳 とりにく 鶏肉 ベーコン だいず	牛乳 たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん ホールトマト セロリ パセリ にんにく 旬のくだもの(メロン)	牛乳 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	629	27.0	317	コッペパン(小麦) パティ(小麦)	
28 金	ごはん きびなごのいそへあげ じゃがいもの金平 みそしる	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら じゃがいも すりごま あぶら	牛乳 きびなご あおのり ふた肉 豚肉 あぶらあげ みそ	牛乳 たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん ねぎ	牛乳 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 みりん しょう油 しょう油	604	23.3	327		
31 月	ミートボールカレー (ごはん) ひじきのサラダ	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも あぶら アーモンド 和風ドレッシング	牛乳 ミートボール(牛肉・豚肉) スキムミルク ひじき 魚そうめん	牛乳 たまねぎ にんじん グリンピース ホールトマト しょうが にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし	牛乳 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	686	21.9	319	ミートボール(小麦) スキムミルク カレールー(小麦) ドレッシング(小麦)	
「早ね・早起き・しっかり朝ごはん」は元気のあいことば!						今月の平均	630	24.6	332	*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	



VS

- 朝から元気さん
- 朝は早めに起きる
 - 朝ごはんはしっかり食べる
 - トイレですっきり!

- 朝からへろ子さん
- 寝坊ばかり
 - 朝ごはんぬき
 - 便秘・夜食を食べる
 - 夜遅くまで起きている