



5がつのよていにこんだてひょう



今月の給食目標

きまりを守ってよい食べ方をしよう。 行事食について知ろう。

平成 30年

まいつき19日はかそくいただきますの日

高崎市立城南小学校

日	曜日	パン ごはん	の み もの	おかず	しょくひんのはたらき			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考
					きいろ ねつや力のもとになる	あか 血や肉のもとになる	みどり からだのちようしをととのえる		
1	火	むぎごはん		ハヤシライス コーンサラダ	むぎごはん じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ マッシュルーム	660 Kcal 20.0g 3.1g	C校時
2	水	ココアパン		ポークビーンズ たまごのスープ バナナ	ココアパン じゃがいも あぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ たまご ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ バナナ	630 Kcal 26.5g 2.5g	C校時
7	月	パンプキンパン		あげじゃがいものそぼろに わかめサラダ	パンプキンパン あぶら じゃがいも でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン しいたけ	655 Kcal 21.9g 2.3g	
8	火	ごはん		マーボーあつあげ はるさめスープ	ごはん さとう あぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあつあげ とりにく	にんじん にら ねぎ たけのこ しいたけ コーン	647 Kcal 25.6g 2.0g	C校時
9	水	こめっこぼん		きつねうどん きりぼしだいこんとかかくんサラダ	こめっこぼん うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく まさば いかくん	にんじん こまつな ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり セロリ	622 Kcal 27.9g 3.0g	C校時
10	木	ごはん		ぶたキムチ わかめスープ グレープフルーツ	ごはん さとう あぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあつあげ わかめ とりにく	にんじん にら キャベツ もやし ねぎ はくさい たまねぎ コーン	588 Kcal 22.6g 2.0g	C校時
11	金	カラフルごぼうどん		ツナとだいこんのサラダ みそしる	ごはん しらたき ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ なまあつあげ みそ まさば	パプリカ ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり コーン キャベツ だいこん	572 Kcal 23.2g 2.2g	C校時
14	月	パーカーハウス		やきハンバーグ アーモンドサラダ ABCスープ	パーカーハウス さとう ABCマカロニ アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	607 Kcal 23.9g 2.8g	
15	火	なめし		こがねに じゃこサラダ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく でんぶんこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあつあげ じゃこ	にんじん グリーンピース たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん きゅうり	619 Kcal 23.9g 2.1g	
16	水	バターロール		ペンのアラビアータ コンソメスープ	バターロール あぶら ペンネ じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ しめじ	628 Kcal 22.6g 2.7g	6年生きゅうしよくなし
17	木	ごはん		とりにくのねぎみそやき ごまあえ たぬきしる	ごはん さとう ごま こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ まさば	にんじん ねぎ もやし キャベツ ごぼう えのきたけ	601 Kcal 28.2g 2.5g	
18	金	にくどん		きんときまめのにまめ ふるさとしる	ごはん しらたき あぶら ざらめ こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いんげんまめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ みつば	663 Kcal 27.9g 2.3g	
21	月	ミルクパン		たかさきソースやきそば フルーツヨーグルト	ミルクパン やきそば あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ もやし パインアップル もも バナナ	687 Kcal 24.7g 2.9g	
22	火	えだまめごはん		とりにくのさっぱり にらたましる	しおごはん ごま こんにやく さとう でんぶんこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずら とうふ たまご まさば	にんじん えだまめ にら いんげん だいこん しめじ	609 Kcal 26.9g 2.7g	
23	水	まるパン		しろみさかなのフライ ちちゅうかいいろどりサラダ チンゲンサイスープ	まるパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう まめ	にんじん チンゲンサイ トマト だいこん きゅうり たまねぎ コーン	648 Kcal 22.4g 3.0g	
24	木	ごはん		さばのしおやき くきわかめのきんぴら なめこしる	ごはん こんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば くきわかめ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう なめこ	625 Kcal 31.7g 2.9g	
25	金	むぎごはん		チキンカレー アスパラサラダ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	659 Kcal 20.4g 3.0g	
28	月	アップルパン		わふうきのコパスタ ガルパンソース	アップルパン パスタ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく まめ	にんじん パセリ たまねぎ しめじ えのきたけ コーン	592 Kcal 22.8g 2.4g	
29	火	ごはん		さけのたかさきみそやき しんじゃがいものにつけ すまししる	ごはん マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく かまぼこ とうふ まさば みそ	にんじん こまつな さやえんどう たけのこ しいたけ	645 Kcal 31.3g 2.5g	5年生きゅうしよくなし
30	水	ロールパン		まめとウィンナーのとまとに チキンサラダ	ロールパン バター じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう まめ ウィンナー サラダチキン	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	576 Kcal 21.4g 2.0g	5年生きゅうしよくなし
31	木	わかめごはん		いりどり こうやどうふとチンゲンサイのみそしる オレンジ	ごはん こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく うずら こうやとうふ みそ	にんじん チンゲンサイ ごぼう しいたけ たけのこ だいこん オレンジ	609 Kcal 24.6g 2.6g	

アスパラガス
メニュー

たかさきさんのチンゲンサイ

※基準値 エネルギー640Kcal たんぱく質18.0~32.0g 食塩相当量2.5g

給食費振替日(5月分)は5月31日(木)です。振替金額は4630円です。残高の確認をお願いします。

給食の栄養価

5月の平均値
 エネルギー 626 kcal
 たんぱく質 24.8g
 食塩相当量 2.5g

5月の地場産野菜は...

JAたかさきさんから チンゲン菜 だいず トマト アスパラガス
 マルヒコ農園さんから きゅうり たまねぎ ピーマン が届く予定です。