

こんだてひょう 5がつ



2022年5月
妙高市立新井北小学校

日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー たんぱく質 塩分
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
2	月	【こどもの日献立】 ごはん 牛乳 こいのぼりバーグ ポテトサラダ たまごとコーンのスープ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ たまご	ごはん ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ にら コーン	644 kcal 21.9 g 1.6 g
6	金	ごはん 牛乳 あじフライ ひじきとだいのいりに ほうれんそうのみそしる	牛乳 あじ ツナ ひじき だいず なまあげ みそ	こめ あぶら さとう つきこんにやく はくりきこ パンこ ジャがいも	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん ほうれんそう	625 kcal 24.4 g 2.2 g
9	月	【和食の日献立：福岡県】 ごはん 牛乳 さわらのうめふうみやき のりすあえ がめに いちごゼリー 	牛乳 さわら ツナ のり とりにく なまあげ	こめ ジャがいも ノンエッグマヨネーズ こんにやく あぶら さとう	うめ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん いちご	669 kcal 27.3 g 1.9 g
10	火	わふうしょうゆラーメン (ちゅうかめん) 牛乳 だいずのサラダ モチモチおちゃむしパン	ぶたにく なんと 牛乳 あおだいず とうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが にんじん メンマ もやし しいたけ ねぎ キャベツ コーン	662 kcal 25.6 g 2.9 g
11	水	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン さんしょくナムル わかめスープ	牛乳 とりにく なんと わかめ とうふ	こめ かたくりこ ジャがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ メンマ	601 kcal 23.7 g 2.1 g
12	木	ごはん 牛乳 ごまゆかりふりかけ あつやきたまご しらたきのツルツルいため とんじる	牛乳 たまご ベーコン ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ ごま しらたき あぶら ごまあぶら ジャがいも	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	610 kcal 25.3 g 2.2 g
13	金	ポークカレー (むぎごはん) 牛乳 アーモンドサラダ	ぶたにく 牛乳	こめ おおむぎ ジャがいも あぶら カレールウ アーモンド	たまねぎ にんじん しょうが にんにく コーン キャベツ ブロッコリー	657 kcal 19.9 g 2.1 g
16	月	ごはん 牛乳 いかのからあげ きりぼしだいこんのいためもの こまつなのみそしる	牛乳 いか ベーコン なまあげ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ジャがいも	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん にら エリンギ たまねぎ こまつな きりぼしだいこん	633 kcal 24.8 g 1.8 g
17	火	きつねうどん (ゆでうどん) 牛乳 ささかまのおかかマヨやき ツナとわかめのさっぱりあえ	牛乳 ぶたにく ツナ かまぼこ かつおぶし わかめ あぶらあげ	ゆでうどん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	しいたけ えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり	624 kcal 26.3 g 2.6 g
18	水	チキンパエリア 牛乳 いわしのようふうやき コーンサラダ オニオンスープ	とりにく 牛乳 いわし ベーコン	こめ オリーブオイル パンこ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	607 kcal 24.0 g 1.6 g
19	木	【ショーコーさん給食：へら塩アイディア給食】 ごはん 牛乳 あつあげのごまだれがけ いそマヨあえ めぎすのつみれじる  	牛乳 なまあげ のり めぎす たら みそ だいず	こめ さとう ごま かたくりこ ノンエッグマヨネーズ つきこんにやく	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう しょうが ねぎ	615 kcal 22.9 g 1.8 g
20	金	【運動会応援献立】 ごはん 牛乳 たれカツ ゆかりあえ しおこうじのスープ	牛乳 ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ はくりきこ ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら ごま	もやし きゅうり にんじん キャベ えのきたけ ほうれんそう	659 kcal 24.9 g 1.8 g
24	火	なめし 牛乳 ししゃもてんぷら こんぶあえ はるやさいのごまみそしる	牛乳 ししゃも みそ こんぶ あぶらあげ	こめ はくりきこ ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら ごま ジャがいも	きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ さやえんどう	656 kcal 23.5 g 2.8 g
25	水	こめこパン 牛乳 オムレツ アスパラとツナのサラダ ポークビーンズ	牛乳 たまご ツナ ぶたにく だいず	こめこパン あぶら ジャがいも	アスパラガス キャベツ トマト ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ	602 kcal 27.9 g 2.5 g
26	木	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい はるさめサラダ マーボーどうふ	牛乳 ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	もやし きゅうり コーン にんじん たまねぎ メンマ しいたけ ねぎ にら しょうが にんにく	634 kcal 24.3 g 2.0 g
27	金	ごはん 牛乳 さけのわかばやき たけのこのきんぴら ぶたにくとはるキャベツのみそしる	牛乳 さけ ぶたにく さつまあげ とうふ だいず	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ ジャがいも さとう つきこんにやく ごまあぶら	ほうれんそう たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	600 kcal 28.1 g 1.9 g
30	月	むぎごはん 牛乳 セルフのしおだれやきにくどん チョレギサラダ トックスープ	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ きゅうり コーン メンマ チンゲンサイ	611 kcal 23.7 g 2.0 g
31	火	ごはん 牛乳 さばのしょうがじょうゆに カレーもやし わかめとたけのこのみそしる	牛乳 さば ハム とうふ わかめ みそ だいず	こめ さとう	しょうが だいこん もやし ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん たけのこ	610 kcal 27.9 g 2.4 g

月平均 エネルギー628kcal たんぱく質：24.8g 脂質：20.5g 塩分相当量：2.1g

★献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。



妙高市では平成25年度より「みよこう減塩生活大作戦」を実施し、減塩による生活習慣病予防に取り組んでいます。そこで給食でも、毎月【へらしお君の日】を設け、子どもたちに減塩の大切さを働きかけます。