

5月予定献立表



柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく しつ	しじつ	しょくえん そうとう りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	Kcal	g	g	g
1 (木)	○	はん ご飯 しゃけ 鮭のねぎみそ焼き いも に じゃが芋のそぼろ煮 しる たまご すまし汁(うずら卵入り) こまめ きな粉豆	ぎゅうにゅう/ みそ 鮭 青大豆 高野豆腐 豚肉 わかめ うずら卵 大豆 きな粉	生姜 長葱 人参 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸 長葱 白菜 えのきだけ	米 麦 サラダ油 じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 砂糖	592	31.7	17.4	2.03
		胚芽パン チリコンカン ワカメとコーンのサラダ ひとくちぶどうゼリー こさかな 小魚	ぎゅうにゅう/ 大豆 レンズ豆 豆乳 豚肉 わかめ 煮干し	トマト缶 人参 グリンピース 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	胚芽パン(乳使用) 米粉 じゃが芋 サラダ油 サラダ油 ゼリー(ぶどう果汁)				
		にくどうふどん はん 肉豆腐丼【ご飯】 【具】 みそかきたま汁 まめ フルーツみつ豆	ぎゅうにゅう/ みそ 豆腐 豚肉 みそ 卵 えんどう豆 寒天缶 フルーツみつ豆	人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸 小松菜 人参 長葱 しめじ 夏みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 麦 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 でん粉 きび砂糖				
		コッペパン ホキフライ アスパラサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう/ ホキ アスパラガス 人参 キャベツ コーン缶 いんげん豆 ベーコン	トマト缶 人参 バセリ 玉葱 にんにく マッシュルーム	コッペパン 大豆油 パン粉 小麦粉 でん粉 サラダ油 マカロニ きび砂糖 オリーブ油				
		ブルコギチャーハン ちゅうか 中華パテト たまご 卵入りコーンスープ ヨーグルト だいすこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 豚肉 豆腐 卵 ヨーグルト 大豆 煮干し	人参 ビーマン 生姜 玉葱 にんにく にんにく 人参 バセリ たけのこ 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉				
12 (月)	○	ぶたどん はん 豚丼【ご飯】 【具】 とつぶ しる 豆腐のみそ汁 アヤロラゼリー ^{だいす} いり大豆	ぎゅうにゅう/ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ 大豆	チンゲン菜 人参 ごぼう 玉葱 小松菜 人参 大根	米 麦 しらたき でん粉 きび砂糖 サラダ油 アセロラゼリー(りんご果汁)	587	23.3	15.9	2.11
		ハニートースト ポトフ ごぼうのパスタサラダ だいすこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 かぶ(葉) 人参 かぶ セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう コーン缶 大豆 煮干し	食パン(乳愛用) はちみつ バター じゃが芋 サラダ油 マカロニ・スハケティ きび砂糖 ごま サラダ油					
		うめ はん 梅ご飯 からあ ししゃもののり唐揚げ にく 肉じゃが しる キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう/ 青のり ししゃも 青大豆 豚肉 油揚げ みそ わかめ	梅干し 人参 たけのこ 玉葱 干し椎茸 キャベツ 玉葱 長葱 えのきだけ	米 麦 ごま 米粉 でん粉 大豆油 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		スパゲティミートソース【麺】 とりにく 鶏肉とキャベツのスープ あぐまちやむ 川崎抹茶蒸しパン	ぎゅうにゅう/ 大豆 豆乳 豚肉 鶏肉 牛乳	トマト缶 人参 ビーマン トマトピューレ 玉葱 にんにく 小松菜 キャベツ 玉葱 えのきだけ	スパゲティ オリーブ油 米粉 スパゲティ きび砂糖 サラダ油 サラダ油 蒸しパンミックス 砂糖 サラダ油 甘納豆				
		わかめご飯 さばて や 鰯の照り焼き すあ もやしのポン酢和え とんじる 豚汁 かわちばんかん 河内晩柑(柑橘果物)	ぎゅうにゅう/ わかめ 鰯 みそ 豆腐 豚肉	小松菜 人参 キャベツ もやし レモン果汁 人参 ごぼう 大根 長葱 河内晩柑	米 麦 でん粉 きび砂糖 きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく サラダ油				

5月予定献立表



柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	しじつ	しょくえん そうとう りょう				
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	Kcal	g	g	g				
19 (月)	O	とうふどん キムチ豆腐丼 たまご 卵スープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう／みそ 豆腐 豚肉 卵 夏みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	にら 人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 キムチ えのきだけ チンゲン菜 人参 長葱 もやし さくらげ	米 麦 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油	590	24.2	17.7	2.30				
	O	はん ご飯 たら から 鰯のピリ辛ソースかけ はるさめ 春雨サラダ ワンタンスープ あまなつ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう／ 鮭 鶏肉 小松菜 人參 長葱 もやし 干し椎茸 甘夏みかん	生姜 玉葱 にんにく 長葱 人参 きゅうり もやし	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 大豆油 春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 ワンタンの皮								
	O	めんめん タンタン麺【麺】 【スープ】 いもあ もの さつま芋の和え物 む ココア蒸しパン	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉 牛乳	にら 人参 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし 人参 きゅうり	中華めん さつま芋 きび砂糖 サラダ油 蒸しパンミックス 砂糖 サラダ油								
21 (水)	O	ミートサンド【パン】 【具】 パインサラダ チキンヌードルスープ しおこざかな のり塩小魚	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 鶏肉 キャベツ きゅうり バイン缶 ひよこ豆 豆乳 鶏肉 牛乳 青のり 煮干し	人参 ピーマン 玉葱 にんにく レーズン キャベツ きゅうり バイン缶 人参 玉葱	コッペパン(乳使用) サラダ油 サラダ油 米粉 スパゲティ ジャガ芋 サラダ油 サラダ油	618	22.5	18.6	2.45				
	O	はん ご飯 みそかつ いそか 磯香あえ じる すまし汁 たいす いり大豆	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉 のり 豆腐 大豆	にんにく 小松菜 人參 キャベツ 小松菜 人參 大根 長葱	米 麦 小麦粉 パン粉 きび砂糖 ごま ごま油 大豆油								
	O	はん ご飯 さば かんろに 鰯の甘露煮 いもあ もの じゃが芋の和え物 かしわやさい しる 柏野菜のみそ汁 れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう／ 鮭 きゅうり もやし 油揚げ みそ 冷凍みかん	生姜 長葱 オレンジピューレ きゅうり もやし かぶ(葉) 小松菜 かぶ 長葱	米 麦 きび砂糖 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油								
	O	コッペパン とりにく や 鶏肉のガーリック焼き ドレッシングサラダ せんぎ やさい 千切り野菜スープ まめ ココア豆	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 ベーコン 小松菜 人參 玉葱 マッシュルーム 大豆	にんにく 人参 きゅうり レモン果汁 小松菜 人參 玉葱 マッシュルーム	コッペパン(乳使用) オリーブ油 サラダ油 砂糖								
	O	ハヤシライス【ご飯】 【ルウ】 だいす 大豆サラダ あまなつ 甘夏みかん こさかな 小魚	ぎゅうにゅう／ 豆乳 豚肉 ベーコン 大豆	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 生姜 玉葱 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり 甘夏みかん 煮干し	米 麦 米粉 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油								
27 (火)	O	な 菜めし あじ 鰯のカレー揚げ いに ひじきの炒り煮 だいこん しる 大根のみそ汁 こまめ きな粉豆	ぎゅうにゅう／ 鰯 高野豆腐 ひじき 豚肉 油揚げ みそ 大豆 きな粉	菜めしの素 生姜 にんにく 人参 さやいんげん ごぼう れんこん 小松菜 大根 長葱	米 麦 ごま 米粉 でん粉 大豆油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 砂糖	614	26.2	18.8	2.68				
	O	コッペパン とりにく や 鶏肉のガーリック焼き ドレッシングサラダ せんぎ やさい 千切り野菜スープ まめ ココア豆	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 ベーコン 小松菜 人參 玉葱 マッシュルーム 大豆	にんにく 人参 きゅうり レモン果汁 小松菜 人參 玉葱 マッシュルーム	オリーブ油 サラダ油 砂糖								
	O	ハヤシライス【ご飯】 【ルウ】 だいす 大豆サラダ あまなつ 甘夏みかん こさかな 小魚	ぎゅうにゅう／ 豆乳 豚肉 ベーコン 大豆	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 生姜 玉葱 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり 甘夏みかん 煮干し	米 麦 米粉 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油								
	O	な 菜めし あじ 鰯のカレー揚げ いに ひじきの炒り煮 だいこん しる 大根のみそ汁 こまめ きな粉豆	ぎゅうにゅう／ 鰯 高野豆腐 ひじき 豚肉 油揚げ みそ 大豆 きな粉	生姜 にんにく 人参 さやいんげん ごぼう れんこん 小松菜 大根 長葱	米 麦 ごま 米粉 でん粉 大豆油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 砂糖								
	O	な 菜めし あじ 鰯のカレー揚げ いに ひじきの炒り煮 だいこん しる 大根のみそ汁 こまめ きな粉豆	ぎゅうにゅう／ 鰯 高野豆腐 ひじき 豚肉 油揚げ みそ 大豆 きな粉	生姜 にんにく 人参 さやいんげん ごぼう れんこん 小松菜 大根 長葱	米 麦 ごま 米粉 でん粉 大豆油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 砂糖								
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。													
※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。													
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。													
※ハム・ベーコン・ソーセージ・フランクフルトは、豚肉使用、卵・乳不使用のものを使用しています。													

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早寝

早起き

朝ごはん

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。



栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。