



# 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	I 初 キ ー	たんばく しつ	ししつ	しよくえん そうとう りよう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる				
1 (木)	○	ごはん しゃけ 鮭のねぎみそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁(うずら卵入り) 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 えのきたけ	米 麦 サラダ油 じゃが芋 でん粉 こんにやく きび砂糖 サラダ油 砂糖	592	31.7	17.4	2.03
2 (金)	○	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)	594	28.1	20.0	2.67
7 (水)	○	にくとうふどん はん 肉豆腐丼(ご飯) 【具】 みそかきたま汁 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	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 こんにやく きび砂糖 サラダ油 でん粉 きび砂糖	602	24.5	15.5	2.19
8 (木)	○	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 いんげん豆 ベーコン	アスパラガス 人参 キャベツ コーン缶 トマト缶 人参 パセリ 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	620	27.9	19.2	2.88
9 (金)	○	プルコギチャーハン ちゅうか 中華ポテト たまご い 卵入りコーンスープ ヨーグルト だいずこさかな 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 パセリ 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	596	24.0	16.0	2.31
12 (月)	○	ぶたどん はん 豚丼(ご飯) 【具】 とうふ しょう 豆腐のみそ汁 アセロラゼリー だいず 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
13 (火)	○	ハニートースト ポトフ ごぼうのパスタサラダ だいずこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ 豚肉 大豆 煮干し	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	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・スパゲティ きび砂糖 ごま サラダ油	574	21.6	22.9	2.43
14 (水)	○	うめ はん 梅ご飯 ししゃものり唐揚げ にく 肉じゃが 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 えのきたけ	米 麦 ごま 米粉 でん粉 大豆油 じゃが芋 こんにやく きび砂糖 サラダ油	616	25.9	21.5	2.32
15 (木)	○	スパゲティミートソース【めん 類】 【具】 とりにく 鶏肉とキャベツのスープ おぐまっちゃん 小倉抹茶蒸しパン	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 マッシュルーム 小松菜 キャベツ 玉葱 えのきたけ	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	648	26.4	18.1	2.23
16 (金)	○	わかめごはん さば て や 鯖の照り焼き 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 鯖 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 こんにやく サラダ油	584	27.2	19.5	2.51



# 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	I 初 次	たん ば く し つ	し し つ	し よ く え ん そ う と う り ょ う
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる				
19 (月)	○	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／ 豚肉 卵	にら 人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 キムチ えのきたけ チンゲン菜 人参 長葱 もやし きくらげ 夏みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 麦 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油	590	24.2	17.7	2.30
20 (火)	○	ごはん たら たら 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／ 鰯 鶏肉	生姜 玉葱 にんにく 長葱 人参 きゅうり もやし 小松菜 人参 長葱 もやし 干し椎茸 甘夏みかん	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	586	25.5	16.0	2.20
21 (水)	○	タンタン麺【麺】 【スープ】 さつま芋の和え物 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 煮しパンミックス 砂糖 サラダ油	中華めん ごま サラダ油 さつま芋 きび砂糖 サラダ油	618	22.5	18.6	2.45
22 (木)	○	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 しおこさかな のり塩小魚	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 鶏肉 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 ジャが芋 サラダ油 サラダ油	602	27.1	21.2	2.83
23 (金)	○	ごはん みそカツ いそか 磯香あえ すまし汁 だいず 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 人参 キャベツ 小松菜 人参 大根 長葱	米 麦 小麦粉 パン粉 きび砂糖 ごま ごま油 大豆油	617	25.2	23.0	2.09
27 (火)	○	ごはん さば かんろに 鰯の甘露煮 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／ 鯖 油揚げ みそ	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 冷凍みかん	米 麦 きび砂糖 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	614	26.2	18.8	2.68
28 (水)	○	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 干切り野菜スープ まめ ココア豆	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 ベーコン 大豆	にんにく 人参 きゅうり レモン果汁 小松菜 人参 玉葱 マッシュルーム	コッペパン(乳使用) オリーブ油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 サラダ油 砂糖	618	28.0	23.9	2.59
29 (木)	○	ハヤシライス【ごはん】 【ルウ】 だいず 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 煮干し	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	米 麦 米粉 小麦粉 ジャが芋 きび砂糖 サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油	595	22.2	17.9	2.08
30 (金)	○	な 菜めし あじ 鰯のカレー揚げ 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	615	27.3	18.3	2.25

※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I初次-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。

平均栄養量

604

25.7

19.0

2.38

## 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きます。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、好ききらいなく、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。