



平成23年度 5月よていこんだてひょう

パート1

戸田市立美女木小学校

日	曜	こんだてめい	しょくひんめい			もりつけず	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる			
2	月	運動会 振替休業日						
3	火	憲法記念日						
4	水	みどりの日						
5	木	こどもの日						
6	金	★さやまちゃごはん	こめ、おしむぎ、ごま		たべるおちゃ		691	27.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		★サーモンチーズはるまき	こむぎこ、はるまきのかわ、あぶら	サーモン、チーズ				
		ひじきのマリネ	あぶら、さんおんとう	ひじき、ハム	きゅうり、だいこん にんじん			
		なめこのみそしる		とうふ、みそ	なめこ、だいこん、さやえんどう			
		かしわもち	(じょうしんこ、さとう、でんぷん、ゆし)	(あずき)				
9	月	★げんまいわかめごはん	こめ、げんまい	わかめ			652	23.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		さつまあげ	さんおんとう、かたくりこ、あぶら	たらすりみ、みそ、たまご	にんじん、ながねぎ、しょうが			
		★♥けんちんじる	じゃがいも、あぶら	とりにく、とうふ	ごぼう、だいこん、ながねぎ にんじん			
		くだもの		あぶらあげ	はるか			
10	火	こどもパン	(こむぎこ、さとう、ショートニング)	(だっしふんにゅう)			612	24.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		★とりごぼう	かたくりこ、あぶら	とりひきにく、たまご	ごぼう、しょうが、ながねぎ			
		ハンバーグ&キャベツ	さんおんとう、マヨネーズ		キャベツ			
		スープぎょうざ	(あぶら、こむぎこ、かたくりこ、ごまあぶら)	とりにく (ぶたにく)	にんじん、ながねぎ、しょうが きくらげ、もやし、(ねぎ、しょうが)			
		プチアイス	(なまクリーム、さとう、こむぎこ、あぶら)	(にゅうせいひん、たまご、だっしふんにゅう)				
11	水	◆給食はありません◆ お弁当を持たせてください。						
12	木	やしそば	ちゅうかめん、あぶら	ぶたにく、あおのり	にんじん、もやし、キャベツ たまねぎ		639	21.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		★キャラメルポテト	さつまいも、アーモンド、あぶら バター、さんおんとう					
		とうもろこしの ちゅうかスープ	あぶら、かたくりこ	とりひきにく、たまご とうふ	しょうが、クリームコーン コーン、チンゲンサイ			
13	金	★げんまいごはん	こめ、げんまい				607	26.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		★あつあげとぶたにく のみそいため	さんおんとう、あぶら	ぶたにく、あつあげ みそ	しょうが、ピーマン、キャベツ にんじん、ほししいたけ、しちみ			
		★エビボールのちゅう かスープ	ごまあぶら (かたくりこ、さとう)	エビボール (いとよりだいすりみ、えび)	たけのこ、ながねぎ、さんとうさい にんじん、えのきだけ、しいたけ			
		プリン	(さとう、みずあめ、キャラメルソース)	(たまご、ぎゅうにゅう)				
16	月	★きんぴらハヤシライス	こめ、おしむぎ、あぶら さんおんとう、ハヤシルウ	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん ごぼう、ほししいたけ、パセリ、トマト		610	20.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		やさしいピリからソース	ごま、ごまあぶら さんおんとう	ツナ	きゅうり、だいこん、にんじん、ながねぎ キャベツ、もやし、しょうが、とうぼんじゃん			
		カルピスマルクかんてん	カルピス	かんてん、ぎゅうにゅう	みかんかん			
17	火	まっちゃんあげ	(きょうりきこ、さとう、だっしふんにゅう) あぶら、しょうはくとう	(だっしふんにゅう)	まっちゃん		644	21.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		♥ポトフ	じゃがいも、オリーブオイル	とりにく、ソーセージ	セロリ、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パインかん、みかんかん、ももかん			
18	水	★ごもくてまきすし	こめ、しょうはくとう さんおんとう、あぶら	やきり、とりひきにく あぶらあげ	にんじん、ごぼう ほししいたけ		611	26.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご	(かたくりこ、さとう、あぶら)	(たまご)				
		★わかたけじる		わかめ、とうふ	たけのこ、みつば			
		にくまん	(こむぎこ、さとう、ラード) (ごまあぶら)	(ぶたにく)	(たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ) (しょうが、たけのこ)			
19	木	みんなでかんがえよう! ◆ペロリンクイヌ◆ *毎月19日は食育の日*						
		★むぎごはん	こめ、むぎ				619	28.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		★いわしのイタリアン てりやき	さんおんとう	いわし、チーズ	にんにく、ホルトマト、ピーマン パプリカ、にんじん、バジル			
		★きんぴらごぼう	さんおんとう、ごまあぶら、あぶら	ちくわ	にんじん、ごぼう、れんこん			
		にらたまじる		たまご、あぶらあげ、みそ	にら、ながねぎ			
くだもの			みしょうかん					
20	金	うどんとかい おうえんメニュー						
		★みそかつどん	こめ、おしむぎ、こむぎこ、パンこ あぶら、さんおんとう、ごま、ごまあぶら	ぶたヒレにく、みそ	にんにく		634	26.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		★きりほしだいこんの にもの	あぶら、さんおんとう	あぶらあげ、さつまあげ	きりほしだいこん、にんじん ほししいたけ、いんげん			
		♥こうはくはんべんの すましじる		はんべん、とうふ	えのきだけ、にんじん、こまつな ながねぎ			

♪おしらせ♪ 美女木小学校のホームページに給食通信を載せています。どうぞ、ご覧ください。 →23日以降は裏にあります。→

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士 よねやま(栄養事務室TEL421-1445)までご相談ください。

★★よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。★★

♥献立表の♥マークのある料理には、★にんじんや♥にんじんが入っています。当たった人はいいことあるかも・・・



日	曜	こんだてめい	しょくひんめい			もりつけず	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやくをつくる	からだのちょうしをととのえる			
うんどうかいよび								
23	月	★♡シーフードカレー	こめ、おしむぎ、じゃがいも、チャツネさんおんとう、こむぎこ、あぶら	ほたて、えび、いか	にんにく、しょうが、トマト、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム		642	20.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		しおだれキャベツ	ごまあぶら		キャベツ、にんじん、にんにく			
		フルーツパバロア	パバロアのもと(さとう)	ぎゅうにゅう	みかんかん、ももかん、パイカン(りんごかじゅう)			
24	火	わかめうどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ながねぎ		625	25.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		★ちくわのいそべあげ	こむぎこ、あぶら	ちくわ、あおりの				
		★じゃがいものごますあえ	ねりごま、さんおんとう		こまつな、にんじん			
		くだもの	じゃがいも		れいとうみかん			
25	水	ロールパン	(こむぎこ、さとう、マーガリン、なまクリーム)	(たまご、だっしふんにゅう)			600	24.9
		オレンジジュース	(さとう)		(みかんかじゅう)			
		★てりやきフィッシュ	さんおんとう、かたくりこ、あぶら	メバチマグロ	しょうが			
		★はるやさいとぎゅうにゅうのかおりいため	さんおんとう、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう	アスパラ、たけのこ、さやえんどう			
		♡レタスととりにくのスープ	かたくりこ	とりにく、わかめ	レタス、にんじん			
26	木	★ちゃめし	こめ、おしむぎ				603	25.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		いりどうふ	さんおんとう、あぶら	とりひきにく、とうふ	たけのこ、にんじん、ほししいたけ			
		★たたきごぼうサラダ	じょうはくとう、ごま		ごぼう、にんじん			
		しんじゃがのみそしる	じゃがいも	わかめ、みそ	たまねぎ、えのきだけ			
27	金	★げんまいわかめごはん	こめ、げんまい	わかめ			684	25.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		★トロあじのからあげ	かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう	トロあじ			
		★きりこんぶとちくわのもの	さんおんとう	きりこんぶ、ちくわ	こんにやく、にんじん			
		★ごぼうとチンゲンサイのみそ汁		みそ	ごぼう、チンゲンサイ			
チョコレートブロッコリー	バター、じょうはくとう、あぶら	とうにゅう	にんじん					
ふるさとこんだて くまもとけん								
30	月	たかなごはん	こめ、ごま	ちりめんじゃこ	たかなづけ、にんじん		661	25.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		たちうおのたつたあげ	(かたくりこ) あぶら	(たちうお)	(しょうが)			
		★たけのこのきんぴら	あぶら、ごまあぶら	とりにく	たけのこ、にんじん			
31	火	だごじる	すいとん(こむぎこ、かたくりこ)	みそ	だいこん、にんじん、ごぼう		632	24.9
		★むぎごはん	こめ、おしむぎ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		★やきぎょうざ	ぎょうざのかわ	ぶたひきにく	にら、キャベツ			
		こまつなとはるさめのいためもの	はるさめ、あぶら	とりにく	しょうが、にんにく			
★おこげのスープ	おこげ、かたくりこ	とりにく、たまご	きくらげ、さんとうさい					
ひじきふりかけ	さんおんとう	ちりめんじゃこ、ひじき	たけのこ					

♪おしらせ♪ 美女木小学校のホームページに給食通信を載せています。どうぞ、ご覧ください。

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。

アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士 よねやま(栄養事務室TEL421-1445)までご相談ください。

★★よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。★★

♡献立表の♡マークのある料理には、★にんじんや♡にんじんが入っています。当たった人はいいことあるかも……



マナーは形式でなく、真心で



「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれるのです。

