



# 令和5年度 5月よていこんだてひょう

①

戸田市立美谷本小学校

日(曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617	27.5	
	しゅしよく&しゅさい	★やきとりどん	こめ むぎ さとう かたくりこ	とりにく のり	ねぎ 醤油 みりん 酒 一味唐辛子			
	ふくさい	からしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん 醤油 辛子粉 みりん 鰹だし			
	しるもの	★すいとんじる	(こむぎこ) さといも	とりにく	にんじん ごぼう しめじ ねぎ 醤油 塩 鰹だし			
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669	30.1	
	しゅしよく	★たけのこごはん	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん さやえんどう 和風だし 塩 みりん 醤油 酒			
	しゅさい	あかうおのしょうゆづけ	さとう	あかうお	醤油 みりん 酒			
	しるもの	ごじる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ だいず みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 鰹だし			
デザート	★かしわもち	(こめこ さとう でんぷん あぶら)	(あずき)					
3 (水)	憲法記念日							
4 (木)	みどりの日							
5 (金)	こどもの日							
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650	23.2	
	しゅしよく	ミートソーススパゲティ	スパゲティ オリーブオイル さとう マーガリン(乳不使用) あぶら かたくりこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリ 塩 塩 こしょう マッシュルーム パセリ トマト オリーブオイル コンソメ ソース			
	ふくさい	★ポテトサラダ	じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん とうもろこし 塩 こしょう 酢			
	デザート	かわちばんかん			かわちばんかん			
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596	26.2	
	しゅしよく	★おちゃめごはん	こめ	(わかめ)	ちゃば			(塩)
	しゅさい	★ぶたにくのしょうがやき	さとう	ぶたにく	しょうが			醤油 みりん 酒
	ふくさい	あますあえ	さとう		キャベツ にんじん きゅうり			塩 酢
	しるもの	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな えのきたけ			鰹だし
デザート	プリン	(さとう あぶら さつまいも)			(塩)			
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558	28.4	
	しゅしよく	★グリーンピースごはん	こめ		グリーンピース			酒 塩
	しゅさい	さけのねぎみそやき	さとう	さけ みそ	ねぎ			醤油 酒 みりん
	ふくさい	おひたし	さとう		こまつな にんじん もやし			醤油 鰹だし
しるもの	すましじる		とりにく とうふ かまぼこ	きょうな にんじん	鰹だし 塩 醤油			
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545	23.4	
	しゅしよく&しゅさい	★ほそぎりにくのうまにどん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ビーマン しいたけ 豆板醤 オリーブソース			醤油 酒 塩
	ふくさい	ナムル	さとう ごまあぶら		もやし きゅうり にんじん			塩 醤油 酢
	しるもの	★わかめスープ	はるさめ あぶら	とうふ わかめ	えのきたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ ねぎ			塩 こしょう 醤油 鶏がらだし
12 (金)	のみもの	ビタミンオレンジジュース			オレンジ	662	19.8	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	★とりのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく			醤油 酒
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし			醤油
しるもの	★わかたけじる		とりにく とうふ わかめ	たけのこ にんじん ねぎ	鰹だし 酒 塩 醤油			
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559	21.6	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	★マスタードチキン	はちみつ	とりにく	にんにく			塩 こしょう マスタード 醤油 酢
	ふくさい	★カリカリれんこんサラダ	あぶら オリーブオイル さとう		れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな たまねぎ			塩 酢 こしょう
しるもの	せんぎりやさいのスープ		かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 醤油 鶏がらだし			
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583	25.6	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★めばるのこうみあげ	(かたくりこ) あぶら	(めばる あおのり)	(しょうが)			(醤油 酒)
	ふくさい	やさいのすみそあえ	さとう あぶら	みそ	キャベツ にんじん こまつな			酢
しるもの	★しらたまじる	(しらたまこ)	とりにく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	鰹だし 醤油 塩			
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		531	25.2	
	しゅしよく	★うめじゃごはん	こめ げんまい	ちりめんじゃこ	(うめ)			(塩)
	しゅさい	★コーンとえだまめのかまぼこ	(かたくりこ みずあめ あぶら)	(たら)	(とうもろこし えだまめ)			(塩)
	ふくさい	★ささみとだいこんのこんぶあえ		とりにく (こんぶ)	だいこん きゅうり にんじん			塩
しるもの	つみれのみそしる	(さとう)	(いわし たら) あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ	(塩) 鰹だし			

→18日以降は裏面へ



## 『マナーを守って楽しく食べよう』





令和5年度 5月よていこんだてひょう

②

戸田市立美谷本小学校

Main menu table with columns: 日(曜), 料理の種類, 献立名, 食品名 (熱や力になる, 血や肉をつくる, 体の調子を整える, 調味料・その他), エネルギー (kcal), たんぱく質 (グラム)

おめでとう♪ 『5月うまれ』 ◆美谷本っ子 パースティパーティー

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。

※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。

※( )で書かれている食材は、加工食品に含まれている食品です。

※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(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談下さい。

※★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、ラッキー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...



Summary table for 美谷本小学校 with columns: エネルギー (Kcal), たんぱく質 (グラム), 脂質 (グラム), 炭水化物 (グラム), 塩分 (グラム). Includes '今月の平均' and '文部科学省基準'.