

とだしりつあしはらしょうがっこう
戸田市立芦原小学校

とだしりつあしはらしょうがっこう
戸田市立芦原小学校

* 使用している材料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、芦原小学校 栄養教諭までご相談ください。

給食目標 : 朝食をしっかりと食べよう

戸田市立戸原小学校

	りょうりのしゅめい	りょうりめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのしょうしをとのえる 野菜・果物・きのこなど	ちやうみりょうそのた			
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				553	26.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	だちうおのたつたあげ	(かたくりこ) あぶら	(だちうお)	(しょうが)	(しょうゆ みりん)			
	ふくさい	にらともやしナムル	ごまあぶら さとう ごま		にら もやし にんじん	しょうゆ とうがらし す			
	しるもの	しせんふうこんにやくにこみ	あぶら こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら	とりこ	しょうが ねぎ にんじん きくらげ	とうがらし さけ みりん しお しょうゆ とりから			
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	29.1
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	チンジャオロースー	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ もやし ビーマン	さけ しょうゆ しお こしょう			
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ	キャベツ たまねぎ	かつおだし こんぶ みそ			
	デザート	メロンゼリー	(さとう みずあめ)		(メロンかじゅう)				
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				534	23.5
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	マーボーどうふどん	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ	トウバンジャン とりから さけ しょうゆ みそ チンメンジャン みりん			
	ふくさい	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら		きゅうり だいこん	しお みりん しょうゆ す とうがらし ラー油			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりこ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほししいたけ チンゲンサイ	とりから しお しょうゆ			
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				534	28.6
	しゅしよく	ゆかりごはん	こめ ごま	ちりめんじゃこ		ゆかり			
	しゅさい	モウカのレモンふうみ		(モウカザメ)	(レモンかじゅう)	(しお こしょう)			
	ふくさい	こんにやくのごまあえ	こんにやく ごま さとう ねりごま		こまつな にんじん	しょうゆ みりん			
	しるもの	こんさいじる	あぶら こんにやく	ぶたにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	さけ かつおだし こんぶ しお しょうゆ			
23 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				609	27.5
	しゅしよく	カレーうどん	うどん (こむぎこ) あぶら			だし			
	しゅさい	ちくわいのそべあげ	(かたくりこ さとう あぶら) こむぎこ あぶら	あぶらあげ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	かつおだし こんぶ さけ みりん しょうゆ カレーこ しお			
	ふくさい	もやしのおろしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん だいこん	しょうゆ			
	しるもの								
26 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	26.1
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	やきにくどん	あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんにく アップルソース ビーマン あかビーマン きビーマン	しょうゆ さけ みそ しょうゆ トウバンジャン みりん			
	ふくさい	かいそうサラダ	こんにやく さとう ごまあぶら ごま	かいそう	とうもろこし きゅうり	しょうゆ す			
	しるもの	ワントンスープ	あぶら ごまあぶら ワンタン	ぶたにく	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	とりから こしょう しお しょうゆ			
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				605	28.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	アジのスタミナやき		(アジ)	(にんにく)	(しょうゆ みりん さけ トウバンジャン)			
	ふくさい	なつやすみのにこみそいため	あぶら さとう	ぶたにく	なす たまねぎ さやいんげん	みそ みりん さけ			
	しるもの	おすいもの		かまぼこ	にんじん こまつな ねぎ	かつおだし こんぶ しお しょうゆ			
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				537	26.4
	しゅしよく	ちゅうかごもくおこわ	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが	さけ しお しょうゆ			
	しゅさい	ぶたにくのかんこくふうやき	ごまあぶら さとう	ぶたにく		みそ トウバンジャン さけ			
	ふくさい	ちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま		もやし とうもろこし きゅうり	しょうゆ す しお			
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりこ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	とりから しお しょうゆ さけ こしょう			
29 (木)	のみもの	みかんジュース			(うんしゅうみかん)			595	17.4
	しゅしよく	さとうあげパン	(こむぎこ さとう マーガリン) さとう あぶら			(しお)			
	しゅさい	チリコンカン	あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ビーマン ゼロリ にんにく トマト トマトケチャップ	しお こしょう しょうゆ ソース ワイン チリパウダー とうがらし とうから			
	ふくさい	コールスローサラダ	あぶら マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり	りんごす しお こしょう			
	しるもの								

【スポーツデー前日準備のため給食なし】 スポーツデーもがんばろう！						* 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。 * () で書かれている食材は、加工食品に含まれている材料です。 * 給食で使われているマヨネーズには、卵は入っていません。 * 栄養価は八訂成分表で計算しています。
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	
月平均	564	25.1	19.5	74.6	2.2	
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0	

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

