

イベント給食

ねんせい か ていか
5年生家庭科
コラボ企画

だい かい
第4回
えいようきょうゆ
栄養教諭からの挑戦状
めざ みかくおう
目指せ、味覚王！
「あなたはお米の産地を当てられますか？そして、みそ汁に使われているだしの違いを見抜けますか？」

とししつ
図書室・
としょいんかい
図書委員会コラボ

えほん
絵本のごはん
今年も図書室とコラボして、絵本のごはんを給食で提供します。また、図書委員会の児童のみなさんが作ってくれた紹介ポスターが図書室前に掲示されていますので、足を運んでみてください。

みそしるチャレンジ・・・6～8日
ごはんチャレンジ・・・19～20日

①13日
④25日

②15日
⑤27日

③18日
⑥28日

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)		
1	金	むぎごはん ぶりのあまからあげ ごまあえ だいこんとわかめのみそしる	牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 ごま 油揚げ わかめ みそ	生姜 もやし 小松菜 にんじん 大根 長ねぎ	酒 しょうゆ みりん しょうゆ	592 23.5	
4	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
5	火	こどもパン とりにくともめのトマトにこみ じゃがいものガレット(チーズいり)	牛乳	脱脂粉乳 鶏肉 大豆 チーズ じゃがいも	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 砂糖 にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト缶	イースト 塩 ぶどう酒 ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	552 28.6	
6	水	かてめし ゼリーブライ こまつなとうふのみそしる①	牛乳	油揚げ 高野豆腐 おから 豆乳 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 長ねぎ 小松菜	しょうゆ みりん 酒 塩 塩 こしょう ウスターソース	565 19.2	
7	木	ちくわとごぼうのごまだれどん こまつなとうふのみそしる②	牛乳	ちくわ 豆腐 みそ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま 長ねぎ 小松菜	みりん 酒 しょうゆ	564 20.8	
8	金	カリカリだいずごはん さかなのみみじやき こまつなとうふのみそしる③	牛乳	大豆 青のり ホキ チーズ 豆腐 みそ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 生姜 にんじん 長ねぎ 小松菜	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒	554 27.4	
11	月	こまつなのペペロンチーノ コーンサラダ にんじんケーキ	牛乳	ベーコン 鶏卵	スパゲティ 油 オリーブ油 油 砂糖 砂糖 油 小麦粉	にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし にんじん	唐辛子 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒 酢 こしょう 塩 しょうゆ ベーキングパウダー	578 21.1
12	火	みそラーメン ぎゅうにゅうかんてんポンチ	牛乳	豚肉 みそ 寒天 牛乳 生クリーム	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん もやし どうもろこし 長ねぎ にら りんご缶 もも缶	トウバンジャン 酒 しょうゆ こしょう ラム酒	608 22.9
13	水	アングウさんのカレーライス さかなフライ はちみつりんごヨーグルト	牛乳	鶏肉 大豆 豆乳 かつお節 たら ヨーグルト	米 麦 油 小麦粉 パン粉 油 はちみつ	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 生姜 りんご缶	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 がラムサラ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 塩 酒	601 25.1
14	木	けんみん ひ 県民の日						
15	金	きんぴらごはん さといもコロッケ はなちゃんのみそしる	牛乳	鶏肉 豆腐 わかめ みそ	米 麦 油 ごま油 砂糖 里芋 油 でん粉 小麦粉 パン粉	ごぼう にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 酒 こしょう しょうゆ みりん	629 21.7
18	月	たあちゃんちのきつねうどん じゃがまるくん みかん	牛乳	油揚げ 鶏肉 大豆	冷凍うどん 砂糖 じゃがいも でん粉 油 砂糖	長ねぎ 小ねぎ 玉ねぎ 生姜 みかん	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	625 22.5
19	火	ごはん① ぎせいどうふ やさいのそくせきづけ さつまいものみそしる	牛乳	鶏肉 豆腐 鶏卵 油揚げ みそ	米 油 砂糖 でん粉 さつまいも	にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 長ねぎ	しょうゆ 酒 塩	577 22.4
20	水	ごはん② カジキとこまつなのあまからいため なまあげのみそしる	牛乳	カジキ 生揚げ わかめ みそ	米 でん粉 油 砂糖	生姜 ごぼう 小松菜 キャベツ 長ねぎ	酒 しょうゆ みりん	576 25.2
21	木	チキンライス はくさいポトフ (コーヒーマルック)	コーヒーマルック	鶏肉 豚肉 パー入りウイナー 生乳 乳製品	米 麦 油 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう 酒 しょうゆ コーヒーマルック	586 24.1
22	金	ぶたキムチやきそば ちゅうかチキンサラダ	牛乳	豚肉 鶏肉	蒸し中華めん ごま油 ごま 砂糖 ごま油 砂糖	白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) にんじん もやし にら キャベツ 小松菜 にんじん	塩 こしょう コチュジャン しょうゆ 酒 塩 こしょう ぶどう酒 酢 しょうゆ	554 23.5
25	月	カレーおしパン ソナサラダ ABCスープ (のむヨーグルト)	ヨーグルト	牛乳 鶏卵 ソナフレーク 鶏肉 脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム	小麦粉 砂糖 油 油 砂糖 油 アルファルファ マカロン 砂糖 オリゴ糖	どうもろこし にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜	ベーキングパウダー カレー粉 塩 酢 塩 しょうゆ こしょう 酒 しょうゆ 塩 こしょう	579 19.9
26	火	ケールとじゃこのごはん さかなのいそフライ ゆかりあえ	牛乳	かつお節 ちりめんじゃこ ホキ 青のり	米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 油	カレーノケール 生姜 もやし きゅうり にんじん しそ	しょうゆ みりん 塩 酒 塩 こしょう 中濃ソース 塩	558 23.2
27	水	カリカリうめごはん とんじる まっちゃんらたま あずきぞえ	牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 豆腐 小豆	米 麦 ごま 油 里芋 白玉粉 砂糖	梅 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ 小松菜	酒 抹茶	575 21.5
28	木	コッペパン ハンバーグ ケチャップソース 3びきのくまのスープ	牛乳	脱脂粉乳 豚肉 豆腐 牛乳 生クリーム	小麦粉 マーガリン 砂糖 パン粉 じゃがいも バター	玉ねぎ 玉ねぎ パセリ	イースト 塩 塩 こしょう ナメタ ケチャップ 中濃ソース ぶどう酒 塩 こしょう	579 26.6
29	金	しゃくしなチャーハン ワンタンスープ グレープゼリー	牛乳	豚肉 鶏卵 豚肉 アガー	米 麦 油 ごま油 油 ウェーブワンタン ごま油 砂糖 ぶどうジュース	にんじん 長ねぎ 刻みしゃくし菜漬け にんじん もやし 長ねぎ 干しいたけ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	566 20.0