

5月 のこんだて予定表

大崎市立鳴子小学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
1 水	ごはん 端午の節句 献立	かつおのかりんとう揚げ こまつなのミモザ和え 若竹汁 かしわもち	牛乳, かつお, たまご, 豆腐, わかめ	米, 黒砂糖, 米油, 三温糖, かしわもち	こまつな, もやし, たけのこ, にんじん, 絹さや, ねぎ	665 kcal 27.6 g 17.8 g 1.9 g	全学年
2 木	全校3時間授業日						なし
3 金	 憲法記念日 						なし
6 月	 振替休日(こどもの日) 						なし
7 火	ごはん	豚肉のネギ塩焼き ひじきの煮物 玉ねぎの味噌汁	牛乳, 豚肉, さつま揚げ, 大豆, 豆腐, 油揚げ, みそ	米, 三温糖, ごま油, 油	こねぎ, キャベツ, にんじん, きぬさや, しいたけ, 玉ねぎ, ねぎ	633 kcal 26.9 g 23.9 g 2.2 g	全学年
8 水	ごはん	鶏肉の唐揚げ りっちゃんのサラダ なめこの味噌汁	牛乳, 鶏肉, ハム, みそ, かつお節, こんぶ, 豆腐	米, かたくり粉, 大豆油, 米油, 三温糖	にんにく, しょうが, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, ねぎ, にんじん, なめこ, だいこん, みつば	643 kcal 24.8 g 25.4 g 2.2 g	全学年
9 木	ごはん	世かまのチーズ焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁	牛乳, 豆腐, かまぼこ, チーズ, かつお節, 豚肉, みそ	米, マヨネーズ, さともも, こんにやく, 米油	玉ねぎ, ほうれん草, もやし, にんじん, ごぼう, 白菜, ねぎ, だいこん, とうもろこし, グリーンピース	613 kcal 25.0 g 21.0 g 2.3 g	全学年
10 金	ごはん	たまご焼き チンジャオロースー けんちん汁	牛乳, たまご, 豚肉, 油揚げ, 豆腐	米, 三温糖, ごま油, かたくり粉, サラダ油, じゃがいも, こんにやく	たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	603 kcal 26.9 g 20.5 g 2.3 g	全学年
13 月	ごはん	イカの照り焼き デジブルコギ 鶏団子スープ	牛乳, いか, 豚肉	米, ごま油, 三温糖, ごま	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, しいたけ, ねぎ, チンゲン菜, 白菜, えのきたけ, しょうが	601 kcal 32.5 g 16.5 g 1.8 g	全学年
14 火	米粉パン パンの日	チーズインハンバーグ 海藻まめまめサラダ 春野菜のコンソメスープ アセロラゼリー	牛乳, チーズ, 豚肉, 鶏肉, 大豆, ウィンナー, わかめ	米粉パン, じゃがいも	きゅうり, みずな, 玉ねぎ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, 枝豆, にんじん, キャベツ, アスパラガス, セロリー	614 kcal 25.3 g 22.0 g 2.9 g	全学年
15 水	焼きそば	わかめスープ フレンドヨーグルト	牛乳, 豚肉, 豆腐のり, わかめ,	めん, ごま油	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, もやし, えのきたけ, チンゲン菜, ねぎ, しょうが	603 kcal 24.2 g 23.9 g 2.8 g	全学年
16 木	ごはん	鶏肉の梅焼き ジャーマンポテト 厚揚げ汁	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 生揚げ, みそ	米, じゃがいも, バター	しょうが, 梅, 玉ねぎ, だいこん, にんじん, こまつな, ねぎ	632 kcal 25.2 g 23.8 g 2.0 g	全学年

5月のこんだて予定表

大崎市立鳴子小学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
17 金	カレー ライス 運動会 応援献立	メンチカツ みかん	牛乳, 豚肉	米, じゃがいも, 米油, 大豆油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, みかん	692 kcal 21.4 g 21.3 g 2.6 g	全学年
20 月	 振替休業日(運動会) 						なし
21 火	そばろ ごはん	春雨サラダ 青菜の味噌汁 バナナ	牛乳, 鶏肉, たまご, ハム, 豆腐, みそ	米, 油, 三温糖, 春雨, ごま, ごま油, じゃがいも	たけのこ, しいたけ, ねぎ, にんじん, しょうが, きゅうり, グリーンピース, もやし, キャベツ, こまつな, バナナ	634 kcal 25.5 g 15.9 g 1.9 g	全学年
22 水	ごはん	春巻き ホイコーロー 絹さやの味噌汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 米油, ごま油, かたくり粉, 三温糖, じゃがいも	キャベツ, ピーマン, にんじん, ねぎ, にんにく, きぬさや, 玉ねぎ	621 kcal 22.0 g 20.3 g 2.1 g	全学年
23 木	ごはん	松風焼き ごぼうサラダ かぶの味噌汁	牛乳, 鶏肉, たまご, 油揚げ, みそ, のり	米, パン粉, 三温糖, ごま, マヨネーズ, ドレッシング,	ねぎ, にんじん, しいたけ, ごぼう, きゅうり, とうもろこし, かぶ	626 kcal 25.3 g 21.9 g 2.2 g	全学年
24 金	ごはん	あじの塩焼き 筑前煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳, あじ, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, みそ, わかめ	米, こんにゃく, 米油, 三温糖, じゃがいも	にんじん, れんこん, しいたけ, ごぼう, 枝豆, ねぎ	621 kcal 31.7 g 18.7 g 1.9 g	全学年
27 月	ごはん	鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれん草と枝豆のソテー 沢煮椀 味付けのり	牛乳, 鶏肉, みそ, ベーコン	米, 三温糖, ごま, バター	ねぎ, ほうれん草, 枝豆, にんじん, とうもろこし, だいこん, たけのこ, しいたけ, しょうが	600 kcal 26.5 g 21.0 g 2.1 g	全学年
28 火	ミルクパン パンの日	カレーコロッケ キャベツのさっぱり和え コーンポタージュ	牛乳, ベーコン, わかめ, 生クリーム	パン, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン, 玉ねぎ, とうもろこし, パセリ	659 kcal 22.3 g 32.2 g 3.3 g	全学年
29 水	ごはん	ぎょうざ 油麩とキャベツの甘辛炒め かき玉汁 チーズ	牛乳, ぎょうざ, みそ, たまご, チーズ	米, 油麩, ごま油, 三温糖, かたくり粉	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, しょうが, にら, えのきたけ, しいたけ	638 kcal 23.0 g 22.0 g 2.4 g	全学年
30 木	ごはん	豆腐ハンバーグ チンゲン菜のナムル キムチスープ	牛乳, たまご, 豚肉, 豆腐	米, 三温糖, かたくり粉, ごま油, ごま	にんじん, しめじ, えのきたけ, 白菜, チンゲン菜, だいずもやし, きくらげ, にら	611 kcal 22.9 g 17.9 g 1.7 g	全学年
31 金	 弁当日(1・2年生遠足) 						なし



毎日牛乳がつかます。



魚の小骨に気をつけましょう。