



5月 こんだてだよ



令和3年4月30日
かつやま市つむろこしょうがっこう
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立の変更をすることがあります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにI初ギ-のもとになる食品		
			たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】		炭水化物	脂質	
6	木	たけのこごはん すまし汁 しゅうまい・つぼづけあえ こどもの日デザート こどもの日にちなんだ給食	うすあげ とうふ かまぼこ ぶたにく	ひじき わかめ	たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう こむぎこ デザート			I初ギ- 687 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.9 g たんすいかぶつ 炭水化物 109.1 g
7	金	ごはん えのき汁 いわしの梅肉煮 おはづけ	みそ いわし(鰯)		えのきだけ ひらたけ たまねぎ にんじん うめぼし ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	ごはん さとう			I初ギ- 557 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.6 g たんすいかぶつ 炭水化物 93.1 g
10	げつ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 春雨の酢の物 味付けのり	ぶたにく かまぼこ	わかめ のり	たまねぎ にんじん グリルベ-ス きゅうり みかん	ごはん じゃがいも さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごま		I初ギ- 681 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g たんすいかぶつ 炭水化物 111.7 g
11	か	ホットドッグ コーンポタージュ バナナ	ウイザ- ベーコン		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし バナナ	パン	なまクリーム		I初ギ- 622 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.9 g たんすいかぶつ 炭水化物 80.2 g
12	すい	ごはん 貝だくさんみそ汁 きんぴらごぼろ 黄桃	あつあげ みそ ぶたにく	わかめ	えのきだけ だいこん にんじん ねぎ ごぼろ いんげん もも	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら		I初ギ- 581 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.1 g たんすいかぶつ 炭水化物 99.5 g
13	も	ごはん たまご 卵スープ ハムポテトフライ アスパラソテー	たまご ハム ベーコン		はくさい えのきだけ にんじん パセリ アスパラガス キャベツ とうもろこし	ごはん ごまあぶら あぶら パンこ			I初ギ- 684 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.4 g たんすいかぶつ 炭水化物 94.5 g
14	きん	ドライカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぶたにく ハム	ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト レーズン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ごはん	あぶら ドレッシング		I初ギ- 713 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g たんすいかぶつ 炭水化物 102.8 g

こんげつ きょうしゅくめくひょう

今月の給食目標

きょうりょく じゅんび あとかたづ

協力して準備や後片付けをしよう



毎月19日は『食育の日』です！

毎月19日は「1 9」のゴロ合わせで、『食育の日』となっています。
給食でも毎月19日は『ふるさと給食』を実施し、福井県産の食材や、福井県の郷土料理を献立に取り入れています。
今月の福井県産の食材は・・・

☆あまご です。



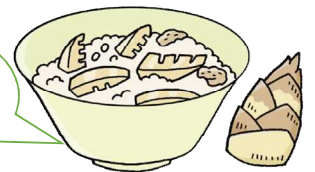
かつやましひのむきちょう ようしゅく
勝山市野向町で養殖されているあまごをフライにしたものが出ます。
頭とはらわたを取って開きにし、食べやすくフライにします。

旬を味わう給食紹介

☆たけのこごはん☆

今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。

5月6日の
こどもの日にちなんだ
給食 で実施予定です。



あまごはサケ科の魚です。
ヤマメとよく似ていますが、あまごには
脇腹に赤い斑点があります。





5月 こんだてだよ



令和3年4月30日
かつやましりつむろこしょうがっこう
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立の変更をすることがあります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			おもに体をつくるものになる食品	たんばく質 無機質(加ゆみなど)	おもに体の調子を整えるものになる食品	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	おもにI初ギ-のもとになる食品	炭水化物 脂質	
17	げつ	ごはん 豚汁 焼きさば 三色あえ	ぶたにく とうふ さば(魚) みそ たまご かつおぶし	牛乳	はくさい だいこん にんじん ごぼう しょうが ねぎ キャベツ	牛乳	ごはん さといも あぶら	たんばく質 28.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g たんすいかわつ 炭水化物 89.2 g	I初ギ- 675 kcal
18	か	ラーメン イカ天 ナムル	ぶたにく イカ	牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり とうもろこし	牛乳	ちゅうかめん ごむぎこ さとう	たんばく質 25.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.8 g たんすいかわつ 炭水化物 75.5 g	I初ギ- 571 kcal
19	すい	ごはん けんちん汁 ☆あまごのフライ 大豆サラダ 19日ふるさと給食	とうふ あまご(鱈) だいず	牛乳	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ねぎ きゅうり とうもろこし	牛乳	ごはん さといも ごむぎこ パンこ じゃがいも	たんばく質 27.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g たんすいかわつ 炭水化物 94.6 g	I初ギ- 690 kcal
20	もく	ビビンバ ワンタンスープ オレンジ	ぶたにく きゅうにく ベーコン	牛乳	にんにく しょうが ほうれんそう もやし キャベツ しいたけ にんじん オレンジ	牛乳	ごはん さとう ごむぎこ	たんばく質 20.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g たんすいかわつ 炭水化物 94.6 g	I初ギ- 660 kcal
21	きん	ごはん 切り干し大根の煮物 串カツ おひたし	あつあげ ちくわ ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	牛乳	ごはん じゃがいも ごむぎこ パンこ	たんばく質 27.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g たんすいかわつ 炭水化物 104.8 g	I初ギ- 683 kcal
24	げつ	米粉入りパン ミネストローネ 手作り洋風 卵焼き 野菜サラダ	ベーコン たまご ハム かつ(魚)	牛乳	たまねぎ にんじん トマト パセリ とうもろこし グリッピース キャベツ きゅうり	牛乳	ごむぎこ マカロニ じゃがいも さとう	たんばく質 26.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.0 g たんすいかわつ 炭水化物 76.5 g	I初ギ- 619 kcal
25	か	きつねうどん 豚肉の野菜巻き たまごのサラダ	とりにく うすあげ ぶたにく かまぼこ かつ(魚)	牛乳	しいたけ にんじん ねぎ いんげん たまねぎ きゅうり とうもろこし	牛乳	うどん さとう	たんばく質 23.9 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.8 g たんすいかわつ 炭水化物 59.9 g	I初ギ- 571 kcal
26	すい	ごはん じゃがいものみそ汁 白身魚の香味揚げ 煮ひたし	みそ 白身魚 うすあげ	わかめ 牛乳	たまねぎ ねぎ ハーブ きりぼしだいこん こまつな にんじん	牛乳	ごはん じゃがいも でんぷん	たんばく質 25.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.5 g たんすいかわつ 炭水化物 96.0 g	I初ギ- 632 kcal
27	もく	ハヤシライス フレンチサラダ 手作りゼリー	ぶたにく きゅうにく ハム	チーズ 牛乳	たまねぎ しょうが しめじ グリッピース キャベツ きゅうり パイナップル	牛乳	ごはん さとう ゼリー	たんばく質 22.4 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.8 g たんすいかわつ 炭水化物 107.8 g	I初ギ- 772 kcal
28	きん	ごはん 江戸っ子煮 肉団子 ゆかりあえ	ぶたにく きゅうにく こうやどらふ だいず	牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しょうが キャベツ きゅうり あかじそ	牛乳	ごはん じゃがいも さとう	たんばく質 25.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.0 g たんすいかわつ 炭水化物 101.6 g	I初ギ- 740 kcal
31	げつ	菜めし 玉ねぎのみそ汁 いりどり ぶどうゼリー	あぶらあげ みそ とりにく ちくわ	牛乳	だいこんな たまねぎ ひらたけ ねぎ ごぼう にんじん たけのこ いんげん	牛乳	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	たんばく質 21.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.5 g たんすいかわつ 炭水化物 96.6 g	I初ギ- 598 kcal